



ほけんだより



うるま市立宮森小学校 保健室 令和3年10月4日発行

朝晩涼しくなり、秋の心地よい風が感じられます。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、秋にはいろいろ楽しみがありますね。夏の疲れや季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を配りましょう。また、新型コロナについても緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ油断はできません。感染予防を続けていきましょう。コロナについては裏面をご覧ください。



10月10日 目のあいごデー

目にいいしゅうかん・わるいしゅうかん

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



正しいしせいで

読むところまで本をよもう

ぐっすりねむって目に休そくを



視力検査結果(5月時点)

<判定>

- A(1.0以上) : 学業に支障なし。教室のどの席に座っても黒板の字がみえる。
- B(0.9~0.7) : おおむねみえるが、教室の座席の位置によっては黒板の字がみえない場合もある。
- C(0.6~0.3) : 眼科受診を要する。座席の前の方でないと黒板の字がみえづらい。個によっては眼鏡を必要とする場合もある。
- D(0.2以下) : 1番前でも黒板の字がみえにくい。眼鏡またはコンタクトレンズをしないと学業に支障あり。

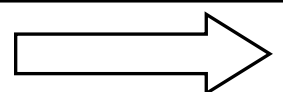
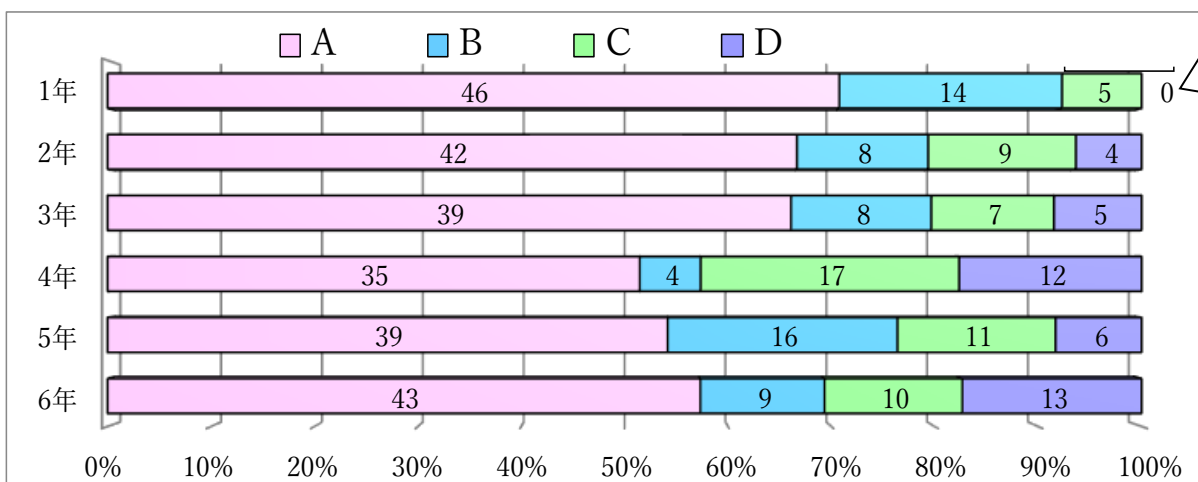
現在、眼科受診済の児童は18名(18.2%)です。

視力判定 C・D の児童に再度「受診のおすすめ」を配布します。受診を勧められた児童は早めに眼科を受診し、結果を保健室に報告してください。

※ すでに受診が済んでいる際は、再受診する必要はありません。



コロナに関する情報は裏面をご覧ください。



※ **新型コロナウイルス感染予防にご協力ください。**

宣言は解除されましたが、子ども達の感染は9月が多く、まだまだ油断できない状況です。

★ 現在のうるま市の感染レベルは3-②となっています。(令和3年9月30日付)

県の警戒レベル	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階		
地域の感染レベル	レベル1	レベル2		レベル3		
		①	②	①	②	③
県立学校の対応	感染防止対策を徹底した上で、通常登校			・感染防止対策を徹底した上で、通常登校 ・地域ごとの時差登校、分散登校、臨時休業の検討・実施		
健康観察	①児童の朝晩の検温、体調、保護者のサイン等を記入したものを教室で確認		①+同居の家族の状況を校舎に入る前に確認			毎日の健康観察カードの記入と持参をよろしくお願いいたします。
出席停止	①感染が判明した者 ②感染者の濃厚接触者 ③感染が疑われる者(濃厚接触者以外で症状があり検査を受けている者、学校内で感染者が発生し、濃厚接触者の特定までの期間、感染者と接触があったと思われる者で学校長が出席停止を指示した者) ④発熱等の風邪症状がみられる者(症状がなくなれば登校は可能)		①+②+③+④+ 同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる者(同居の家族に症状がなくなれば登校は可能)			

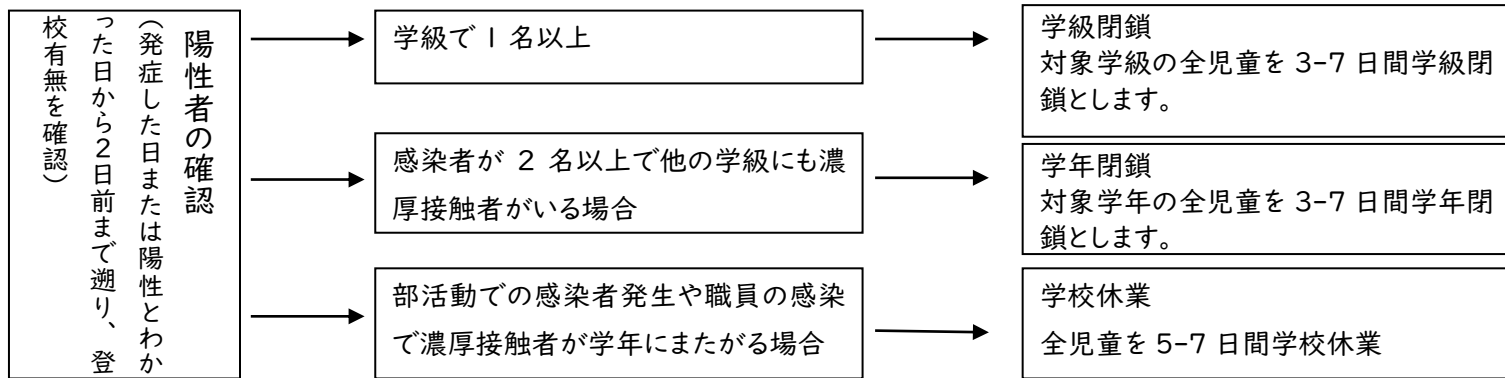
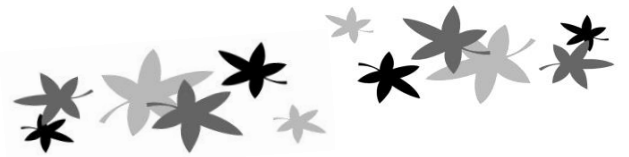
★ 下記の項目にあてはまる場合は、お休みしてください。【変更有】(9/30 おたより配布済み)

- 本人・同居者の発熱や体調不良(兄弟全員欠席させてください) 症状がなくなれば登校可です。
- 感染疑いのある者と接触があり、自宅待機を指示された場合
- 本人・同居者がPCR検査を受ける場合
- 本人が濃厚接触者となった場合
検査を受けて陰性であっても2週間は自宅待機となります。
- 同居者が濃厚接触者となり、検査結果が出るまで
- コロナに感染した場合

登校開始日は、児童や同居者の状況で異なります。
必ず学校に連絡してください。

★ 本校のコロナの発生状況(4~9月)と対応

4月:1名、5月:2名
8月:3名、9月:5名(うち学校PCR対象3件)



★ 近隣の発熱時外来医療機関

医療機関名	電話番号	住所	診察/PCR検査	電話案内有
しろま小児科内科クリニック	098-972-3788	うるま市安慶名 3-23-24	○	○
みどり町クリニック	098-972-3858	うるましみどり町 5-27-2	○	○
与勝あやはしクリニック	098-983-0055	うるま市与那城屋慶名 467-111	○	○
いわした内科クリニック	098-982-6666	うるま市安慶名 1-2-11	○	○
中部協同病院	098-938-8828	沖縄市美里 1-31-15	○	○
東部クリニック	098-932-0111	沖縄市与儀 3-9-1	○	○
愛聖クリニック	098-939-5114	沖縄市高原 5-15-11	○	○
翔南病院	098-930-3020	沖縄市山内 3-14-28	○	○

※ 受け入れ体制を変更している場合も考えられますので、電話にて確認してください。