

ほけんだより 2月

南牧小学校
保健室No.15
H31.2.1

2月の保健目標：生活リズムを見直そう

スクールカウンセラー勤務日
…19日（火）今年度最終

2月になりました。寒さは厳しいですが、夕ぐれどきが前よりも
明るくなっていて、春が確実に近づいているのを感じます。今年は
乾燥したカラカラ天気が続いていて、インフルエンザの大流行は、
そのせいもあるのでしょうか。うがい手洗い、水分補給も心がけて
元気に春を待ちたいですね。



今年の恵方は東北東



群馬県感染症情報
インフル過去10
年で最多！

1 / 2 3 上毛新聞

83人で最も多く、伊勢崎77人、高崎69人、館林63人、桐生56人と続いている。県は16日にインフルエンザ警報を発令。医療機関や高齢者施設では集団感染が発生しているほか、学校閉鎖する高校も出ています。予防策として手洗いの徹底のほか、せき、くしゃみが出る人にマスクの着用を促している。「不要不急の外出はできず、控え、人

混みを避けてほしい」と同県として、

インフル患者最多

1医療機関当たり58.86人

県、予防徹底呼び掛け

インフルエンザの県内1人から増加したことが、多岐にわたる医療機関からの報告。22日県の統計で分かった。昨年の1人当たり54.55人から、1人当たり58.86人に上昇。過去10年で最も多い。保健所では、川が81人、

県は1医療機関あたりのインフルエンザ患者が基準の30人を超えたので、1/16にインフルエンザ警報が発令されました。手洗いの徹底とマスクの着用、人混みをさけるよう呼びかけている…

登校前の健康観察をお願いします

朝、家を出る前にお子さんの体調チェックをお願いします。少しでも異変を感じた場合には、無理に登校させず、早めの受診をお願いします！

【観察ポイント】①顔色は良いか？ 表情はどうか？ ②食欲はあるか？（朝食を食べたか？）
③元気はあるか？ ④熱はないか？（平熱より1℃高い場合は休ませる）

富岡市の小児科の医師によると、現在流行中のインフルエンザA型には、従来の高熱が出るタイプと高熱は出ず、割と元気なタイプがあるそうです。かくれインフルエンザとも呼ばれているそうです。感染力はありますので、いつもと違った様子がありましたら、受診をお願いします。

お子さんと一緒にお読み下さい♪

健康チャレンジシート2019冬の結果

1月8日からの1週間の取組みでした。3連休やインフル流行もある中たいへんお世話になりました。結果について簡単にまとめたので、お知らせします。

これは日頃の生活を見直し改善していくためのものです。点数として意識しやすく、子供たちも課題を見つけ改善に向けて意識が高まる一方で、今年度3回目なので、低い点数のものを上げる難しさも感じたのではないのでしょうか。チャレンジシートも返却したので、親子で生活習慣について話題にしていただけたらと思います。

〈結果のまとめ〉 ◇ 114～126点 / 126点満点中 「素晴らしい！」だった児童

2年	市川 真衣 さん	116点
3年	飯塚 慎之介 くん	126点
4年	市川 晶基 くん	114点
6年	石井 秀 くん	125点
	市川 晴菜 さん	118点
	小金澤 結乃 さん	126点
	林 幸之助くん	114点

○100～113点「もう少し！」 8人

○全校の平均 95.5点

昨年度の同時期と比較して
よい成績となっています

平均点から・・・ **朝食と排便**は高得点でした。点数が低いものは、**起床と運動**でした。

ちなみに昨年のこの時期は得点の高い順に①運動 ②排便習慣 ③歯はみがき
④就寝 ⑤朝食 ⑥起床 でした。

またりセットして、よい生活習慣へしていきましょう！

学校保健統計調査より

1 / 24 上毛新聞

日本全国のデーターが
集約される大規模な調査
結果です。「視力低下」に
「肥満傾向児」・・・まさに
現代の健康課題の1つ
です。



スマホ見過ぎ？ 小中学生の視力最悪

文部科学省が全国の5～17歳を対象に実施した今年度の学校保健統計調査（速報）で、裸眼視力で1・0未満だった県内の小中学生の割合が、統計が確認できる2002年度以降で最も多かったことがわかった。小学校では34・2％、中学校では57・3％だった。割合は年齢とともに高くなり、高校では73・8％に達した。いずれも全国平均を上回った。

1.0未満割合 全国上回る

県教育委員会は「全国的な傾向だが、スマホの利用時間が延びていることが原因ではないか」としている。

調査は、県内の幼稚園、小中学校、高校から文科省が計160校を抽出して実施した。標準体重と比べて算出する肥満度の調査でも、「肥満傾向児」の出現率が9、13歳を除くすべての年齢で全国平均を上回った。

県教委は、生活習慣病予防対策の基本方針に沿って注意を呼びかける方針だ。