

10月のほけんだよ！

築館中学校

平成25年
10月10日

日に日に秋の気配を感じるようになりました。

朝晩の気温の変化で、風邪ぎみの生徒の来室が増えてきました。

また、日中の暑さの中の体育や放課後の部活動で、汗で濡れたTシャツを着替えしないままの生徒も見られます。必ず予備のTシャツを持参させるなどして、各自で健康管理をお願いします。

10月の保健 「目の健康を守ろう」

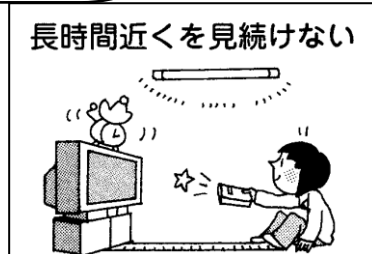
子どもたちに多い疾病として「むし歯」の次にあげられているのが「近視」です。本校でも定期健康診断では、0.9以下の低視力生徒が56.6%をしめていました。男子(46.3%)より女子(66.9%)に低視力者が多くみられます。

近視の子どもは増えている

近視になる子どもは増加傾向にあります。近視の発症には遺伝的な影響もありますが、目に関係する環境も重要です。携帯電話や携帯型ゲーム機の普及により、目を近づけて酷使することが近視につながると考えられています。こうしたものを使用する際は「近くで見ない」「見る時間を少なくする」ことが近視の予防になります。



前髪が長いと・・・
○物が見えにくい
○目を傷つける
○細菌などが入りやすい



A : 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C : 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D : 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

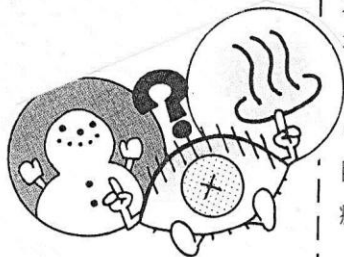


裸眼視力 1.0 未満の中学生の割合の推移

	昭和54年度	昭和 57 年	平成 4 年	平成 14 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
計	35.19	36.39	45.56	49.04	52.6	52.54	52.73	51.59	54.38
1.0 未満 0.7 以上	9.65	10.69	10.27	11.59	12.38	12.54	12.07	11.81	10.78
0.7 未満 0.3 以上	12.47	12.18	15.1	16.63	17.8	18.03	18.41	17.54	16.49
0.3 未満	13.06	13.53	20.19	20.82	22.42	21.97	22.25	22.25	27.1

(文部科学省「学校保健統計調査」より)

目の情報



疲れ目は冷やす？ 温める？

疲れ目は目の周りの筋肉が緊張しているために生じます。そのため、目の周りの血行をよくし、目の周りの筋肉を弛緩させることが大切です。ですから、疲れ目の解消には、目を温めると効果的です。

目を冷たいタオルなどで冷やすと、目の周りがひんやりし、リフレッシュします。また、目を温めたあとに冷やすと血行がよくなり、疲れ目の解消につながります。

目薬の使い回してダメなの？



目薬は、気をつけて使用していても、容器の先がまつげに触れて、細菌が付いている可能性があります。家族の間であっても、目薬の使い回しはやめましょう。

保護者の方へ・・・お知らせ



《その1》

「市の子育て応援医療費助成」に伴う

「日本スポーツ振興センター」の給付について

「日本スポーツ振興センター」の適用は、学校管理下で発生したけが等について、初診から治癒までの、医療費総額(医療保険でいう10割分)が「5,000円」以上のものを対象に災害共済給付金が支給されます。

10月より“0歳児から中学校3年生まで”を対象に「市の子育て応援医療費助成」より医療費の自己負担分が支給されていますが、「日本スポーツ振興センター」からは療養に要する費用として、1割分が支給されます。(入院した時は、食事療養費の標準負担額がある場合は、その額を加算した額が支給されます。)

病院の領収書でご確認いただくか、領収書が発行されない場合は、窓口で「医療費総額がいくらかかったか」をお聞きください。「5000円以上」で該当し、申請を希望される場合はお知らせください。

学校の方から掛られた 病院・接骨院 に関係書類を送付し、給付手続きを行いたいと思います。

尚、薬局から薬をいただいた場合は、「調剤報酬明細書」をお渡ししますので、**薬局**で記入していただき、学校にご提出くださるようお願いいたします。(受診月の翌月初めか、遅くても翌月中には提出をお願いします。)

《その2》

「子どものインフルエンザ予防接種費用を市が全額助成」することになりました。

広報「くりはら10月」でも記載されているように、“1歳児から中学校3年生まで”の子どもたちを対象に“10月7日～平成26年3月31日”の接種期間中に接種した場合は全額助成されます。詳細は広報をご覧ください。