



令和5年10月2日
小平市立上水中学校保健室

朝晩と涼しくなり過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は、体調管理が難しい時期でもあります。気温に
じ、服装を調整して体を冷やさないようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目に優しい生活をしていますか？黒板の字が見えにくい、遠くを見るときに目を細めてしまうなどの自覚症状はありませんか？

近年、子どもの近視が増え世界的な問題になっています。近視とは、近くの方がはっきり見えますが遠くの方がぼやけて見える状態のことです。また、近視は、将来目の病気にかかるリスクを上昇させることも分かっています。生涯に渡って健康に過ごすためにも、近視を発症させない、進行させない取り組みが大切です。

近視の予防に効果的なこと

★日光を浴びて外で遊ぶ

外で過ごす時間を増やすことは、近視の予防になると言われています。昼休みに校庭で遊ぶことも近視の予防になります。1日2時間日光を浴びることが有効とされています。

★読み書きするときは30cm以上距離をとる

集中したり夢中になったりすると、画面や教科書、ノートに顔が近付いてしまいます。意識して距離を保つようにしましょう。



☆感染症の情報 9月中旬から上水中ではインフルエンザ A 型に感染する生徒が増えています。

毎朝自分の健康観察をするとともに、こまめな手洗い、早寝早起きを心掛け、予防をしましょう。

インフルエンザについて	
出席の扱い	出席停止扱いになります。
出席停止期間	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。 (発症した日を0日目とカウントします。)
登校するとき	回復し登校するときは、登校届(インフルエンザ用)が必要です。保護者が記入する書類です。 1時間目が始まるまでに担任の先生に提出しましょう。
登校届	上水中の HP の保護者・地域のところに掲載しています。