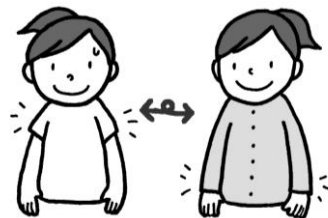




令和5年10月3日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

暑さもおさまり、やっと秋になりましたね。その日の気温や体調に合わせて、衣服を調節して気持ちのいい季節を過ごしましょう。
脱ぎ着ができるものがあると安心ですね。



10月のほけん目標

目を大切にしよう

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休い)



ごはん・おやつのはきはき



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ！

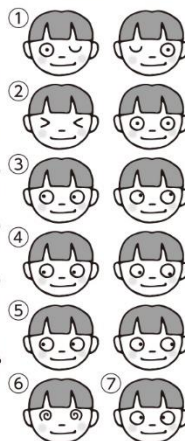


やってみよう

目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

汚れた手で目をこすらない



行事・イベントを楽しむために

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



前日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

～おうちの方へ～

1 秋の発育測定と視力検査を行いました

9月に身長体重の測定と視力検査を行いました。健康カードに結果を記録しご家庭にお返ししています。4月からの成長や、視力の変化を確認していただき、サインまたは押印後に担任までご提出ください。

提出期限:10月6日(金)

※視力検査の結果の「受診のすすめ」について

1学期の視力検査時の結果で、医療機関をまだ受診されていないお子さんにお渡ししました。

2 感染症での欠席について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、多数の市内の小中学校で学級閉鎖の報告があります。

基本的な感染防止対策

- ① **着用が効果的な場面でのマスク着用**（人混みや会話をする時、咳・くしゃみが出る時）
- ② **手洗い・消毒をしよう**（外出後・食事前など、流水・石けんで手洗い・消毒）
- ③ **換気をしよう**（十分な換気をする事は、感染症対策につながります）
- ④ **咳エチケットを徹底する**
- ⑤ **流行時期は、人が多く集まる場所を避ける**

東京都保健医療局インフルエンザ対策に関するお知らせより

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/influ.files/fluinformation2023.pdf>

～出席停止期間～

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症 → 5類移行後、本人の陽性以外は出席停止になりません。

発症した日を0日として5日を経過し、かつ、症状が軽快(※)した後1日を経過するまで

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを示す。

なお、新型コロナウイルス感染症に関しては出席停止が解除になった後も、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。強制ではありませんが、体調が優れない、咳やくしゃみが出る時はマスクをするなど、感染症拡大防止にご理解ご協力ください。

～登校許可書～ 学校または六小ホームページからダウンロード

感 染 症	提出する書類	記入者
インフルエンザ	インフルエンザ用登校届	保護者
新型コロナウイルス感染症	コロナ用登校届	保護者
はしか、水痘、おたふく、風疹、流行性角結膜炎 等	登校許可書	医療機関

3 運動会に向けて

気温の変化や日々励んでいる運動会練習の疲れから、体調を崩しやすい時期でもあります。普段より、早めの就寝を心がけ、しっかりと朝食をとり、健康観察をして送り出していただくようお願いいたします。

運動会練習後で汗をかいた時には肌着を替えたり、肌寒いと感じたときに着ることのできる上着などを持たせていただいたり、「**手拭き用ハンカチ**」とは別に「**汗拭き用タオル**」をご準備いただけると安心です。また、安全に取り組めるように、「**爪切り**」「**長い髪は結ぶ**」「**体育着や靴のサイズ**」等の身の回りのチェックもお願いいたします。