



# 保健だより

No.6

令和4年 10月 3日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 卜部 敦彦  
主任養護教諭 新井あづ紗



澄んだ青空の広がる、気持ちのいい季節になりました。朝晩はぐっと気温が下がり、気温差で体調を崩しやすい時季です。規則正しい生活を心がけ、調節しやすい服装で過ごすようにしてください。また、運動会の練習もありますので、睡眠をしっかりと、必ず朝食（水分・塩分）を摂るようにしてください。

新型コロナウイルス感染症については、保護者の皆様のご協力のおかげで、今年度、本校では流行が広まることなく学級閉鎖もありません。引き続き、感染予防にご理解とご協力をお願いします。

## ★発熱・風邪症状のある場合や、ご家族に同様の症状がある場合は、登校を控えてください（出席停止扱い）。

- ・いつもと体調が違うときは、登校を控えてください。
- ・発熱等体調不良の状態から回復した場合、症状がなくなった翌1日は自宅で様子を見てください（医療機関で登校可能と判断された場合を除く）。

## ★毎日検温・健康観察をし、健康観察表を忘れずに持たせてください。

## ★ご家族・お子さんがPCR検査を受けられる場合、またその結果は、速やかに学校にご連絡ください。

## ★お子さんが学校で具合が悪くなった場合は、早めにお迎えをお願いします。ご協力をお願いします。

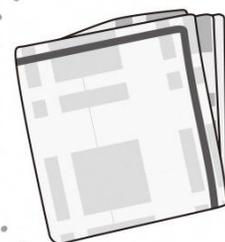
10/15は  
世界手洗いの日

## 手を洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

# チャレンジ! 目のクイズ

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm  
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

★ 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う  
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

♥ トンボの目は何個ある？

A 2個  
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる  
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切!

♥ コンタクトレンズを發明したのは？

A ダ・ヴィンチ  
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

10月10日は



みなさんは、日頃から目の健康を考へて生活していますか？学校では、タブレットを使って学習することが増えました。また、家でもタブレットや携帯ゲーム機、スマートフォンなどを使う人も多いと思います。

タブレットや携帯ゲーム機、スマートフォンなどからはブルーライトという光が出ていて、目の疲れや体内時計のリズムの乱れなどの原因になります。目の健康のためには、使い方を工夫することが大切です。

- ★タブレット、携帯ゲーム機などを使うときは、画面から目を30cm以上離しましょう。
- 30分に1回は、遠くを見たり目を閉じたりして目を休ませましょう。
- ★タブレット、携帯ゲーム機などを使いすぎないようにしましょう。
- ★寝る1時間前からは、タブレット、携帯ゲーム機などの画面は見ないようにしましょう。