

例年になく暑い日が続き、運動会の練習も楽しい休み時間も外に出られない日がありました。それでも運動会が無事におわりました。みなさんのがんばり、集中力はすごいですね。しばらくは疲れた体をしっかり休ませ、楽しい秋を見つけてください。



子どもたちが使う流しにせっけんホルダーを置くようにしました。流しがすっきりとして使いやすくなり、保健委員会の児童も喜んでくれうれしかったです。



クイズ 仲間外れはどこだ？

本本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

目を守る10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとり

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

保護者の皆様へ

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が流行っています。



- 千葉県では、『インフルエンザ注意報』が発令中です。流山市でも学年閉鎖や学級閉鎖をする学校が多く、10月3日現在で延べ4学年、37学級が閉鎖をしています。
- 感染症の予防として、「手洗い」「うがい」が大切です。また、体力、抵抗力を高めるため、「休養」と「睡眠」を十分とり、「規則正しい生活」をしましょう。咳やくしゃみが出るときにはマスクをし、「咳エチケット」に心がけましょう。
- 出席停止期間
インフルエンザは【発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日】を経過するまでです。新型コロナウイルスは【発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日】を経過するまでです。停止期間が過ぎても体調がすぐれない時は無理をしないでしっかり休んでください。
- 連絡先
お子様の体調が悪くなりお迎えをお願いしたり、クラスで感染症が急に多くなった場合は学級早退を行う場合もあります。おうちの方の勤務先や携帯、連絡先が変更になったら、担任までお知らせください。

※参照：日本眼科医会ホームページ

