



つうしんと通信 ~きたすわ Go!~

令和元年10月8日(火)
多摩市立北諏訪小学校
校長 木下 雅雄
主任 齋藤 諭 館山 千幸



二学期に入ってから、気候の不安定さが続きました。暑かったかと思えば、肌寒い日が続いたこともあり、練習にも特に配慮しながら迎えた運動会でしたが、大きな事故なく無事に終えることができました。限られた時間の中ではありましたが、本番までの練習の過程で自分の力を精一杯発揮できたと感じられたなら、最高の思い出になったのではないのでしょうか。皆さんの思いと頑張りが伝わってきた、素敵な運動会でした。

最近の欠席状況ですが、発熱や腹痛、感染症では溶連菌感染症などの症状で欠席している人がわずかにいますが、大きな流行はありません。日ごとに気温差が激しく、調節が難しい時期になってきますので、ご家庭でも体調管理には十分ご配慮ください。上から羽織れる上着があると、温度調節がしやすいようです。衣服での調節もできるような工夫を、お願いします。衣服も含め、持ち物への記名や消えてしまっていないかの確認もお願いします。



スタートダッシュ!もうインフルエンザ??

各種報道でも連日話題にあがっていますが、今期はすでにインフルエンザの流行がスタートしているようです。

以前、新型インフルエンザが流行した年も、夏休み頃から罹患の報告が入り始めて、ちょうど秋の運動会の頃に学級閉鎖や学年閉鎖、運動会の延期や中止など、授業だけでなく各行事への影響も大きかった事が思い出されます。

今期は国内での流行とともに、各種スポーツイベントにてインフルエンザの流行期である南半球からの渡航者が、例年より増加していることも原因の一つではないかといわれています。

「予防接種、今年はどうしたらいいでしょう？」

すでに気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ワクチンのメーカーは、9月下旬より医療機関へのワクチンの出荷を始めているようです。医療機関ごとに接種開始時期が異なる場合もありますので、ぜひかかりつけの医療機関へお問い合わせください。

小児の接種は2回が原則です。罹患時の重症化予防・地域での流行拡大防止にワクチン接種は有効です。家族間感染防止も非常に大切な要素ですので、お子さんだけでなくご家族皆さんで予防接種を受けられることをお勧めしています。

2学期は、まだ大きな行事が控えています。体調を崩さないよう、日頃の生活の仕方をお子さんと一緒に振り返ってみませんか?特に適度な運動と十分な休養・バランスのとれた食事の3つの視点から、ご家族全員でより良い生活習慣を心掛けましょう。お子さんが、取り組みそうなところから挑戦ができるよう、ご協力をお願いします。

かつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

- め たいせつ 目を大切にしよう
- うすき 薄着でからだをきたえよう



10月10日は目の愛護デーです

目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋をのばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目がつかれやすくなり、視力の低下につながります。

目と本とのきより
30cm程度

本と机との角度
30～40度



◎良いせいでいすに座るには…

- 背すじをのばして、いすに深く。
- 背もたれによりかからない。
- 耳と肩が一直線になるようにする。
- 足をのばしたり、組んだりせず、両足の裏全体が床につくようにする。



♪×(目)メディアコントロール 意識してみませんか？♪

◎目の愛護デーにちなんで、視力低下や眼精疲労、関連する頭痛やメディア依存症への防止対策であるメディアコントロールという取り組みをご存知でしょうか？

日頃から、テレビ・スマートフォンやタブレット、ゲームや動画サイトなどの視聴といった“画面を見ている時間”がとても長くなっている状態が一般的です。ただ見ているだけではなく、SNSをチェックせずにはいられない、ゲームをやめられない・常にゲームがしたくて落ち着かないなど一種の依存状態にまで陥ってしまうケースも報告されています。

子どもたちは、スマホやタブレットがすでに生活の一部に定着してから育っている世代です。また、そんな子どもたちだからこそ、上手に各メディアを使いこなせる部分をもち合わせています。今一度、ご家庭でのゲームや動画視聴のルールについての再確認と、目を休めるための“ノーメディアデー”（ノーメディアタイムでも可！）を設定し、画面視聴一切なしの日や時間を意識的にもってみる！ということをご家族皆さんで取り組んでみてください。 “タイム”については、就寝2～3時間前から就寝までの実施が大人も子供も効果的です。

☆いきいきキッズに変身！大作戦 ご協力ありがとうございました☆

◎例年どおり、今夏も夏休みの宿題として実施しました。ご理解・ご協力をありがとうございました。子供たちの感想や反省点については、昨年よりも自分の課題を明確に表現している児童が増えてきたように思います。取り組んでみて感じたことを二学期以降に生かしてほしいと思いますので、今年度は返却の仕方を工夫したいと思っています。

チェックも大変だったかと存じますが、今年度は冬休みにも実施の予定です。引き続きご協力をよろしくお願い致します。