



保健だより

No.7

令和3年 10月 1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、必ず朝食を摂らせてください。

引き続き新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします

新型コロナウイルスの感染者数は減ってきましたが、まだまだ注意が必要です。引き続き、新型コロナウイルス感染症予防のためにご協力をお願いします。



- ◆毎日検温・健康観察をし、健康観察表に記入して持たせてください。
毎朝10人ほどの検温忘れがあり、校内に入る前に教員が検温し記入しています。感染症対応とスムーズな登校のためにも、忘れずに記入をお願いします。
- ◆発熱や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。
- ◆ご家族に発熱や風邪症状等、何らかの症状が見られる場合や、ご家族・お子さんがPCR検査を受けられる場合は、速やかに学校にご連絡ください。
- ◆マスクはなるべく感染予防効果の高いもの、お子さんのサイズに合ったものをつけさせてください。

不織布マスク、布マスク、ウレタンマスクの順に感染予防効果があります。マスクがずれて鼻や口が出ないように、サイズの確認をお願いします。



不要不急ではありません！

新 新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

なぜ遅らせないほうがいい？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。



病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

お 子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種をお願いします。



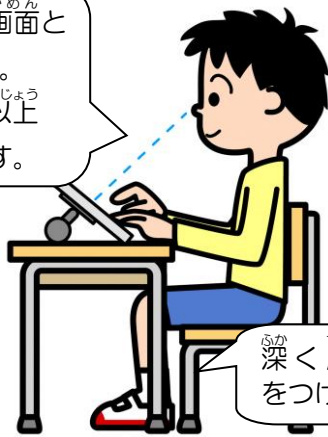
お子さんとお読みください。

学校で、タブレットを使って勉強することが増えました。もしかしたら、目の疲れを感じている人もいるかもしれません。デジタル画面を見るときは、次のことに注意し、目を守りましょう！

【目の健康を守るルール】

①姿勢を正して、画面から目を30 cm以上離そう！

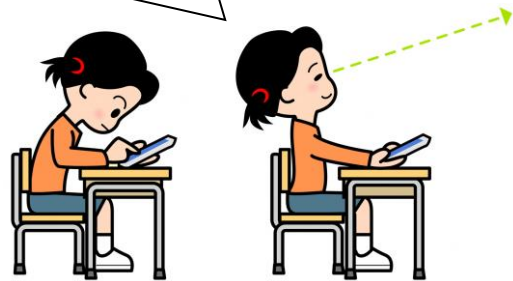
視線は画面と垂直に。30 cm以上は離します。



深く座り両足をつけます。

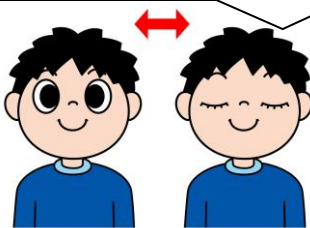
②30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう！

続けて30分以上画面を見続けると、目が悪くなりやすくなります。目を休ませることが大切です。



③目がかかわないように、よくパチパチとまばたきしよう！

意識的にまばたきして、目の疲れやドライアイを予防しよう。



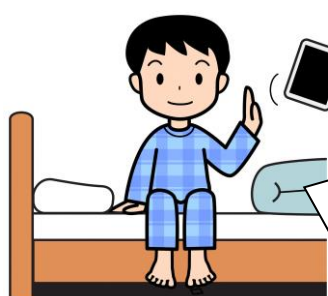
④休み時間は目を休めて、外でからだを動かそう！

目の疲れや頭痛、肩こりを予防するために適度に運動しよう。



太陽の光のもと1日2時間程度過ごす、目が悪くなるのを抑えられます。

⑤寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう！



画面から出る強い光によって、寝つきが悪くなってしまいます。寝る1時間前になったら電源オフ！

目の健康を守るために、タブレットや携帯ゲームなどのデジタル画面を見るときは、このルールを意識しましょう。

日本眼科医会のサイトで啓発漫画が見られます。おうちの人と見てみてください。QRコードからも読み取れます。(啓発漫画は、保健室前の廊下にも貼ってあります。)

