



保健だより

No.7

令和5年 10月 4日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭



10月に入り、少しずつ暑さも和らいできました。朝晩は気温が下がるため、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。

インフルエンザ流行注意報発令中

東京都は、9月21日にインフルエンザの流行注意報を発令しました。

市内小・中学校では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等による学級閉鎖、学年閉鎖が相次いでいます。本校では今のところ感染症の流行はありませんが、引き続き、感染症予防にご協力をお願いいたします。

★9月19日付のLINEで、「児童・生徒を含むご家族に新型コロナウイルス感染症や発熱、風邪、体調不良等何らかの症状が見られる場合は、登校を控え早めに休養させてください」という旨の教育委員会からの文書を送付しましたが、基本的には、児童本人の体調に問題がなければ登校していただいて構いません。

ただし、朝、検温や健康観察をし、少しでも体調が優れないときは、感染拡大防止のため、登校を控えるようお願いします。

★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することがあります。ご協力をお願いします。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったら・・・

- 保健だより5月号でもお知らせしましたが、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、出席停止となります。
- 出席停止期間は、
インフルエンザ：発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症：発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで です。
- 治癒後登校する際には、学校指定の「インフルエンザ治癒届」「新型コロナウイルス感染症治癒届」に保護者をご記入の上、学校に提出してください。治癒届は、学校ホームページからもダウンロードできます。

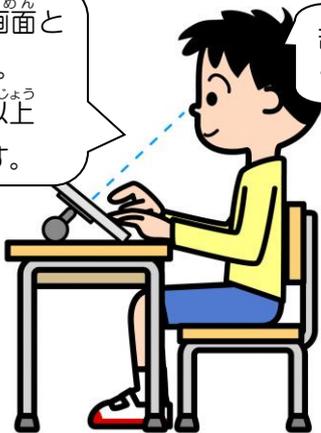


4月に行った視力検査の結果、視力が1.0以上の児童は55.2%、1.0未満の児童は44.8%でした。視力1.0未満の児童は、令和3年度の東京都の平均より少し多いという結果でした。

学校ではタブレットを使って学習することがありますが、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。

①姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう！

視線は画面と垂直に。30cm以上離します。



部屋は明るくしよう！

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。

④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！