

ほけんだより10月号



*おうちの人といっしょによみましょう。 令和5年10月3日 園部小学校保健室

夏のころにくらべ、昼が短く、夜が長くなってきましたね。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、実際の服そのも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…と悩んでいるかもしれませんね。

秋から冬へ。これからもさらに気温が下がり、朝夕はひんやりと感じる日が出てきます。急に気温が上がることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうですね。天気や気温をチェックして寒暖差による体調不良を予防していきましょう。



【10月に視力検査を実施します】

10月2日(月) 朝の時間: 6年生, 1時間目: 1年生
 3日(火) // : 5年生, 1時間目: 2年生
 4日(水) // : 3年生
 5日(木) // : 4年生



～保護者様～

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザの予防について

現在、本校では、感染症蔓延予防のため学年閉鎖を行っています。学校でももちろんですが、ご家庭でも手洗い、うがい、換気等の新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の予防対策をお願いいたします。

また、新型コロナやインフルエンザと病院で診断された際には、速やかに学校までご連絡ください。連絡をいただいた場合、体温、症状、受診日等の聞き取りをさせていただきます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、新型コロナ及びインフルエンザの出席停止基準は、下記の通りです。登校後、出席停止報告書をお子様を通してお渡しいたしますので、保護者の方が記入し、提出をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症出席停止基準】

「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」

*症状が軽快とは「解熱剤を使用せず解熱、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること」を指します。

【インフルエンザ出席停止基準】

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

10月の
目撃もくひょう
保健目標

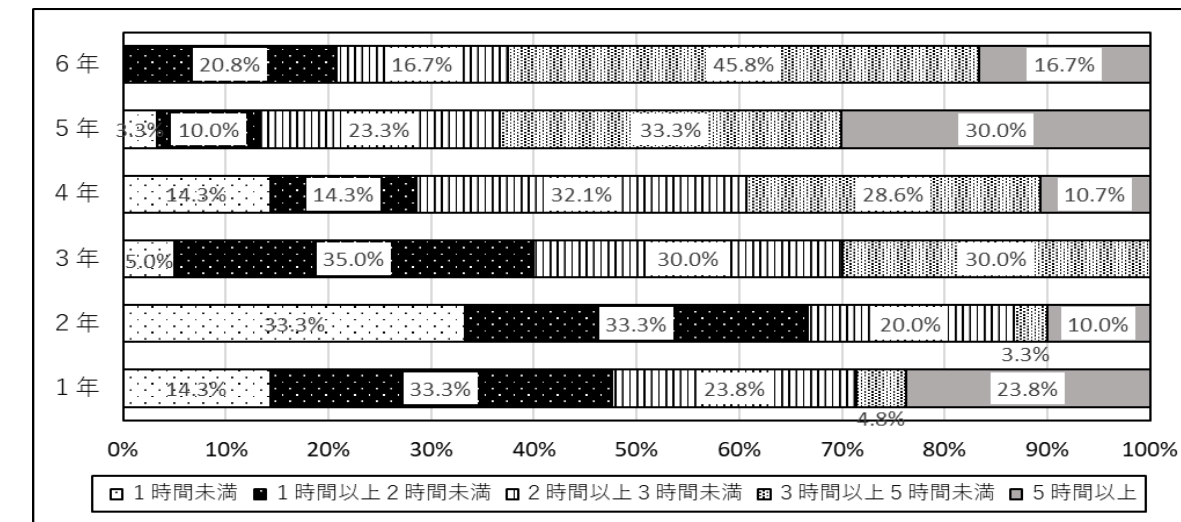
★ 目を大切にしよう



10月10日は『目の愛護デー』です。目は、毎日休みなく働いています。目が唯一休むことができるのは、みなさんが寝ているときです。規則正しい生活をするので、体だけでなく目の健康を守ることもできます。今までの自分の生活を振り返り、見直してみましょう。

また、夏休み生活アンケートの「夏休みの間、ゲームやタブレット、スマートフォンを1日にどれくらい使いましたか。」の質問の結果は、下の通りです。

また、夏休み生活アンケートの「夏休みの間、ゲームやタブレット、スマートフォンを1日にどれくらい使いましたか。」の質問の結果は、下の通りです。



夏休み中のアンケートの結果、ゲームやスマホ等の1日の使用時間は、学年が上がるにつれて、増えていく傾向にあります。高学年になると、3時間以上が50%をこえています。ゲームやスマホを使う時間等はおうちの人と相談して、ルールを守って使うようにしましょう。また、右のことを参考にし、目に負担がかからない使い方を考え、目の健康を守っていくためにできることを考えていきましょう。

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

- へやを明るくする
- ときどき休む (1時間→15分ほど休め)
- 目と画面をちかづけすぎない
- 「寝ながら」「ねこぜ」をさける
- ごはん・おやつのはきは使わない
- 「歩きながら」はぜったいダメ!