

ほけんだより

【今月のめあて 目を大切にしよう】



スポーツの秋、読書の秋、味覚の秋・・・と言われますが、あなたはどのような秋にしたいですか？暑さが落ち着いて、過ごしやすくなるといいですね。

後期がスタート。残り半年。



気がついたら、もう1年の半分が終わりました。10日からは後期がスタートします。



学校では、学習だけでなく、集団生活を通して、時間を守ることや時間に合わせた行動、「人との関わり方や自分の気持ちの伝え方」なども学びます。学習について得意や苦手に気づいたり、人との関係でうまくいかずに不安な気持ちになったりすることもあるかもしれません。



自分で考えて努力をすることは必要ですが、**困った時に、人に頼ることができる力**も大事です。

学校には、あなたの応援団がたくさんいます。困ったときには、話しやすい大人に、相談をしてくださいね。

目を細める 近くで見る あごを挙げてみる

今月は「目の健康」を考える月です。

「目を守り隊」を紹介します

視力が下がっているサイン



「情報は目から入る」と言われるくらいに、眠っている間以外、目は休みなく働いています。自分で意識して「**目を休ませてあげる時間**」をとらないと、目の疲れが積み重なり、それが見えにくさにつながってくることもあります。

「目」もつかれるのです

遠くを見たり近くを見たりできるのは、目のレンズを薄くしたり厚くしたりする**筋肉の働き**があるからです。筋肉も使い続けられれば疲れます。だから、時々休ませてあげることが大事なのです。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

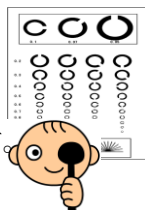
……大切な目を守るために、画面を見るときに**20ルール**を覚えておきましょう。……

画面を**20分**以上見たら → **20**フィート(約6m)離れた速く**20秒**眺める

※日本眼科医会HPより

気になる人は、自分の今の視力を確かめておきましょう (10月3日～12日)

見えにくさを感じている人は、今の視力を確認しておくことをお勧めします。**検査を希望する人は、保健室まで声をかけてください。(日程調整をします)**



身につけてほしい力

朝夕少し涼しくなり、長そでを羽織っている人を見かけるようになりました。朝と昼間の気温差があるので、朝着てきた洋服で休み時間に走り回って遊ぶと、汗でベタベタ・・・ということもあります。この時期は、気温に合わせて、**1枚脱いだり着たりできる服装だ**とよいと思います。でも、自分で脱いだり着たりできなければ意味がありません。「気温に合わせた衣服の調節」は、身につけてほしい力の1つです。

☆☆ 登校中に、「寒け」と感じた男の子。学校に着いて、体操着の中に入っていた自分の体操着を中に着て、さらに上着を羽織って保健室にきました。熱が高く早退になりましたが、まず自分の持っているもので寒さを調節しようとしていた姿に感心しました。身につけてほしい力が、このような場面でも活かされていると感じた出来事です。☆☆



感染症・・・コロナだけでなく、インフルエンザによる欠席者も出ています

9月の中旬頃から、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの欠席報告が増えてきて、学級閉鎖の措置をとるクラスもありました。「インフルエンザ」は、潜伏期間が(感染してから症状が出るまでの期間)1-2日と短く、あっという間にクラスで広がってしまうことがあります。体がだるい・急な発熱・頭痛・せきなどがみられたら、**無理をしないで学校を休んでください。**医師より「インフルエンザ」の診断がでたら、「**出席停止**」となりますので、学校までお知らせください。(★「熱がないから・・・このくらい大丈夫・・・」の無理な登校が感染を広げます。)

◆◆ インフルエンザ と コロナ感染症 の出席停止の期間 ◆◆

| | |
|--------------|---|
| インフルエンザ | 発症日を0日として 5日を経過し、かつ 解熱後2日経過 するまで (発熱日を含めると、 最短で6日間) |
| 新型コロナウイルス感染症 | 発症日を0日として 5日を経過し、かつ 症状軽快後1日経過 するまで (発熱日を含めると、 最短で6日間) |