



ほけんだより 10月

令和 5年 9月 29日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
保健室

全国的に新型コロナウイルスとインフルエンザの感染者が増え始め、学級閉鎖をしている学校もあるようです。荏子田小学校では、まだ流行は見られませんが、感染症予防対策として「手洗いの励行」「適度な換気」など気を付けてまいります。児童のみなさんも、それぞれが自分にできることを取り入れて、元気に過ごせるようにしましょう。



10月10日は、目の愛護デー

目を休めるときの 20ルール

子どもたちのタブレット端末による学習も加わり、日常生活にメディア機器（スマートフォンや携帯ゲーム、パソコン、液晶テレビ等も含めます）を見ている時間が長くなりました。メディア機器を見るとき、背中を丸めた姿勢だと、画面に目が近づけてみている状態になり眼精疲労やブルーライトの影響を強く受けます。姿勢をよくして画面から（30~40cm）離して使用しましょう。暗い部屋でメディア機器を見ると、目のピント調節機能に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じなので、疲れてくると肩こりにもつながります。

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



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です。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、**20ルール** をやってみましょう。



10月15日は
世界
手洗いの日

手を洗う タイミングは？

食事の前
外から帰ったあと、トイレのあと
くしゃみをしたとき
感染症予防にもなります
手洗いを忘れずに。



持っているかな？



清潔なハンカチ

洗い残しが
多いポイント

5つ



忘れず洗おう！

おうちの方へ

運動会の練習が始まります。体育の授業だけでなく全体練習などで、いつもより体を動かすことが増えます。運動会の練習を楽しく参加するために、睡眠のしっかりと、朝ごはんを食べてから登校しましょう。お風呂上りにストレッチをすることで、けがの予防になります。声かけをお願いします。一週間に一度は、爪をチェック！

爪のけがをしたり、けがをさせてしまったりという来室が時々あります。爪を切ってから登校しましょう。



給食のマスクの忘れ物が多いです。

プリントをご覧ください。



給食袋の中には、
ぼうし、給食用のハンカチ
ふきん、マスクの4点を忘れ
ずに入れてください。



水筒

汗ふき
タオル

忘れずに持た
せてください

入学説明会資料より