



かつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう！

東大成小学校保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。
外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、
道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見
つけることができます。みなさんのまわりには、ど
んな秋がありますか？ さがして、家族や友だちと
話してみてくださいね。



◆◆◆ 今月の保健行事 ◆◆◆

16日(金) 就学時健康診断
全学年、特別日課2時間授業です。
放課後、校庭は使用できません。

29日(木) 秋の歯科健診(1・3・5年、たんぽぽ学級)



毎回、みがき残
しの人が多いの
で、朝の歯みがき
を忘れずに、しっ
かりみがいてき
てください。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合(例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合(例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

9月から、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症で欠席する児童が出ています。

出席停止期間をご確認いただき、登校OKの日数までは自宅で療養をお願いいたします。

感染症に
気をつけよう



保健委員会では、ハンドソープの補充をしています。手洗いは、きれいなハンカチで手を拭いてください。毎日、ハンカチとティッシュは身に付けておきましょう。

10月10日は



春の視力検査以降で眼が見えづらい等ある場合は、眼科の受診をオススメします。視力測定をしてもらいましょう。

こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



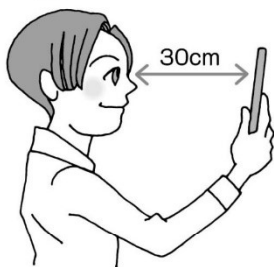
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

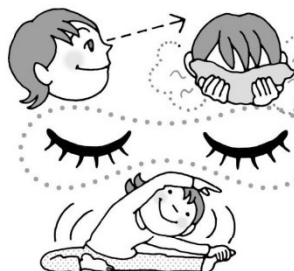
目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

体調不良で来室した子には、保健室で心拍数を測っています。元気な時は心拍数が高くなる運動で体を動かして脳を活性化しましょう！



運動で脳が活性化！



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステーブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

長期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

