

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和5年10月16日発行

後期に入りました。秋の気配を感じる肌寒い日もあるなか、マラソン練習が始まりました。10月は「目の愛護デー 10/10」や「世界手洗いの日 10/15」と、保健に関係する日があります。今年はインフルエンザの流行も心配されているので、基本の「手洗い」と「体力アップ」で乗り越えましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出ない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

～おうちの方へ～

10月の視力検査を実施します

目の愛護デーにちなんで、今年度2回目の視力検査をおこないます。後日配付いたします「10月視力検査のお知らせ」をご覧ください。子ども達の中には「4月と比べて視力が違う！」と驚き、自分の目の健康生活を反省する子どももいます。視力がB以下の場合は、治療のタイミングを逃さないためにも、眼科受診をお勧めします。

先週金曜日（10/13）、香取市小中学校内のインフルエンザ患者数は、小学校35人・中学校32人で、新型コロナウイルス感染症患者数6人を上回っている状況です。感染症予防対策の、手洗い・換気を心がけていきましょう。

正しい手洗いのポイント！

【手洗いのタイミング】

- 登校したとき
- 家に帰ったとき
- せき・くしゃみ
鼻をかんだ後
- 給食や食事の前
(特にいていねいに30秒)



おうちの方へ

インフルエンザは出席停止です

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

学校保健安全法施行規則より

インフルエンザにかかった場合は出席停止となる期間が決まっています。例を載せますので参考にしてください。

例1…発症後2日目に解熱した場合



発症日(熱が出た日)を
0日目と数えます。



例2…発症後4日目に解熱した場合



インフルエンザ(その他の感染症も含め)と診断されたら、学校までご連絡ください。

登校あたっては、保護者に登校許可報告書をご記入いただきます。こちらの報告書は竟成小HPからもダウンロードできますのでご活用ください。

10月2日～8日「すいみんチェックカード」の実施ありがとうございました。

今回はチェック項目に「なかなか眠くならない」「学校で眠くなる」「イライラする」を加えました。お子様の様子はいかがだったでしょうか。「インターネットの時間を決めたい」「家族で話し合いたい」などの感想があがっていました。質の良い睡眠や、目・心・体の健康のために、家族で生活リズムについて考える機会となるとよいですね。