

# ほけんだより 10月

## 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

# ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



ふとんやシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

## 保護者の方へ ~かぜ・インフルエンザ対策を~

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。



## 上砂川小学校 9月の感染症罹患状況

マイコプラズマ感染症：3名 溶連菌感染症：1名

手足口病：2名 新型コロナウイルス：1名

### ●保健室で休養した時のご家庭へのお知らせ方法について

スクールメールで配信していましたが、今後は紙でお渡しします。

### ●欠席等の連絡について

担任が不在でも把握ができるように以下のご協力をお願いします。

- ・事前に連絡帳や電話で学校へ連絡した場合も、tetoruに登録をお願いします。
- ・備考に「～日まで欠席します」ではなく、1日ずつ登録をお願いします。