

ほけんだより 10月

令和5年10月2日 No. 7
小金井市立緑小学校

保護者の皆様へ

夏の頃と比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。これから冬にかけて気温が下がっていきませんが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、一日の中で急に気温が上がることもあるのもこの時季の特徴です。体育科発表会に向けての練習や準備、日中の暑さ等で子供たちも疲れやすくなっています。御家庭での睡眠、休養等の御配慮をよろしくお願いします。

10月10日は目の愛護デー

タブレットやテレビ、パソコン、スマートフォンは私たちの生活に欠かせないものとなりましたが、視聴時間が長くなったり、ゲームをする機会が増えたりすると、視力低下が起きやすくなります。コロナ禍で子供たちの近視が加速し、裸眼視力1.0未満の小学生が年々増加傾向にあります。裸眼視力1.0未満のすべての人が近視（近くのはっきりと見えるが、遠くの物がぼやけて見えてしまう状態）ではありませんが、視力が悪くなる原因は近視が最も多いです。この機会にタブレットやスマートフォンの使用、ゲームの時間等について御家庭で話題にしていたけたら幸いです。

感染症に罹患した際のお願い

お子さんが感染症に罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときは、学校保健安全法により出席停止となります。

【新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの場合】

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

【新型コロナウイルス・インフルエンザ以外の場合】

医師による登校許可証明が必要です（医師が記入）。登校許可証明書（小金井市立小・中学校共通の複写式の用紙）は学校にあります。病院には置いてありませんので、学校から登校許可証明書を受け取り、病院にお持ちください。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

※証明書料は無料です（小金井市医師会との契約に基づき市費で負担）。ただし、契約外の医療機関（小金井市外、市内一部医療機関）での証明は保護者負担となりますので御承知おきください。

9月 感染症情報（出席停止）

インフルエンザ	16件	新型コロナウイルス	11件	溶連菌感染症	4件		
流行性角結膜炎	1件	咽頭結膜熱	3件	流行性耳下腺炎	1件	水痘	1件

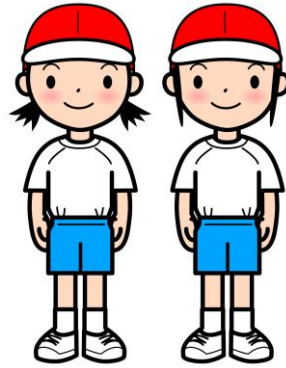
熱、咳、喉の痛み等による欠席や、校内でも不調を訴える児童が増えています。インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、昨年から今年にかけては、散発的に発生していて、東京都はインフルエンザの「流行注意報」を発表しました。お子さんの体調に御留意ください。

児童のみなさんへ

元気に体育科発表会を迎えるために！

《ぼうし》

わすれずにかぶって熱中症
を予防しよう。



《かみの毛》

長い人は、動きやすいように
まとめておこう。

《つめ》

手・足共に短く
切っておこう。



《くつ》

自分のサイズにあったくつを
はこう。くつひもをしっかり
むすぼう。

《もちもの》

汗をふくためのタオルやハンカチ、水分を補給するための水筒をかならずもってこよう。
もちものには名前を書いてね。

10月の保健目標 目を大切にしよう

★ノーメディアにチャレンジ！！

テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。

例1：夜9時以降はテレビを消す。

例2：テレビやゲーム、スマートフォンの利用は1日30分までと決める。

例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

目にやさしい生活をしよう！

勉強や読書をするときは明るい場所で！よい姿勢で！
(寝ながら×、背なかを丸める×)

スマートフォンやタブレットなどの画面に集中すると、まばたきの回数が減って、目が乾燥します。意識してまばたきするようにしましょう。

ブルーライトはスマートフォンやタブレットなどの画面から出ています。寝る直前に浴びると寝つきにくくなるので、使うのはやめましょう。

携帯型ゲームで遊ぶと、目をたくさん動かすので、目が疲れやすくなります。30分に1回は休けいを取りましょう。早く寝ることで休まります。

前がみは目にかからないようにしましょう。