

ほけんだより



横瀬町立横瀬小学校 保健室

令和8年10月2日

おうちの人とよんでね



ここ数年^{すうねんもうしよ}猛暑^{なつ}の夏^{なつ}が続^{つづ}いていましたが、今年^{ことし}は短^{みじか}く、比較^{ひかく}的^{てき}涼^{すず}しい夏^{なつ}でしたね。昨年^{さくねん}の9月^{がつ}は「暑い^{あつい}暑い^{あつい}」と言^いっていた記憶^{きおく}ですが、今年^{ことし}の9月^{がつ}はほとんど雨^{あめ}が降^ふっていたような気^きがします。天気予報^{てんきよほう}をみると、10月^{がつ}からは晴^はれが続き^{つづ}きそうですね。9月^{がつ}はどんよりした日^ひが多^{おほ}かった分^{ぶん}、10月^{がつ}は秋^{あき}らしい季節^{きせつ}が楽し^{たの}めそうです。

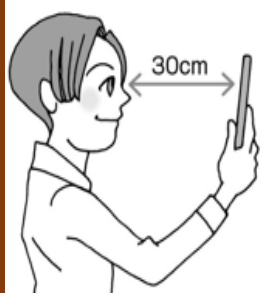
みなさんは、どんな秋^{あき}にしたいですか？海壁先生^{うみのせんせい}は、「読書^{どくしょ}の秋^{あき}！」小説^{しょうせつ}も漫画^{まんが}も、たくさん読^よみたいものがたまっています。



目にやさしい！4つのポイント

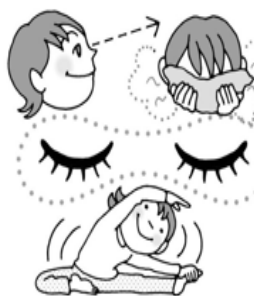
メディア機器（スマホ・ゲーム・タブレットなど）の使い方

ポイント①



ス マホの画面^{がめん}のように近^{ちか}くを^み見る時^{とき}、目^めはピン^{ピン}トを^あ合わせるために目^めの筋肉^{きんにく}を緊張^{きんちよう}させます。この状態^{じょうたい}が^{つづ}続^{つづ}くと目^めが疲^{つか}れてしまうため、目^めは画面^{がめん}から30cm以上^{いじょうはな}離^{はな}すことを意識^{いしき}して。

ポイント②



30 分^{ぶん}に1回^{かい}を目^め安^{やす}に、5m以上^{いじょうとお}遠^{とほ}くを^み見て緊張^{きんちよう}した目^めの筋肉^{きんにく}をほぐしまし^うよう。ストレッチ^{せんしん}で全^{ぜん}身^{しん}を動^{うご}かすのもGOOD。ホットタオルで目^めの周^{まわ}りの血^{けつ}流^{りゅう}を良^よくするの^こも効果^か的^{てき}です。

ポイント③



長 時間^{じかん}使用^{しよう}が習慣^{しゅうかん}になる^{ちよう}と、目^めの疲^{つか}れが取^とれにく^ずく、頭^づ痛^{つう}や吐^はき気^けが現^{あら}れる眼^{がん}精^{せい}疲^ひ労^{ろう}になること^{こと}も。「1日^{いちにち}2時間^{じかん}まで」^{つか}「使^{つか}う時^{とき}はリビ^かングで」^きなど、家^か族^{ぞく}とル^きールを決^きめるのがオススめ。

ポイント④



ス マホの画面^{がめん}から出^でるブ^ろルー^ろライト^{かく}は、脳^{のう}を覚^{かく}醒^させて眠^ねりの質^{しつ}を悪^{わる}くし、目^めも十分^{じゅうぶん}に休^{やす}まりませ^なせん。寝^ねる1時間^{じかん}前^{まえ}は読^{どく}書^{しょ}や音^{おん}楽^{がく}を聴^きくなど、目^めに負^ふ担^{たん}のかからな^ずい過^{かた}ごし方^{かた}をしまし^うよう。



保健室の掲示板をはりかえました！目の健康のためにできることを10個集めました。今日からできることばかりです。ぜひ見に来てね(^^)♪

インフルエンザの流行にそなえて

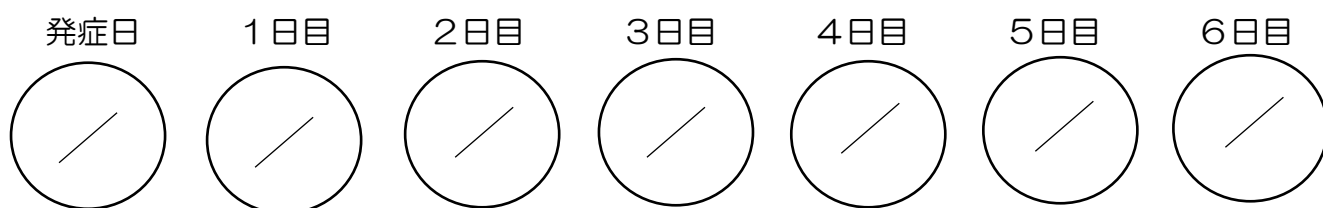
ニュースでも見かけるように、今年はインフルエンザの流行が例年より早くはじまっています。横瀬小でもじわじわと、インフルエンザの人が増えてきました。

改めて、インフルエンザの出席停止期間をお知らせしますので、ご確認ください。なお、本校では保護者の方より連絡を受けた日から出席停止となりますので、ご理解いただき、お早めにご連絡ください。

また、インフルエンザの予防接種は発症を予防するだけでなく、重症化の防止に大きな効果をもたらします。効果が出るまでは約2週間かかり、持続期間は約5か月間とされています。計画的な接種をご検討ください。

【インフルエンザ出席停止期間】発症後5日が経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで(発症日を0日目)

	発症 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	(>_<)	(>_<)	(^_^) 解熱	(^_^)	(^_^)	(^_^)	出席 可能	
例2	(>_<)	(>_<)	(>_<)	(^_^) 解熱	(^_^)	(^_^)	出席 可能	
例3	(>_<)	(>_<)	(>_<)	(>_<)	(^_^) 解熱	(^_^)	(^_^)	出席 可能



★10月のさわやかチェックについて：10月9日（金）に行います★

★10月のぶくぶくタイムについて：5日・26日に行います★