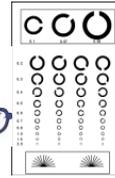
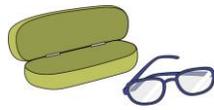


ほけんだより10月

R5. 9. 29
深谷市立大寄小学校



10月10日は目の愛護デー



最近の保健統計の結果から子供の視力低下が進んでいることが心配されています。最近、見づらくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡してください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。

生活習慣振り返りシートへのご協力ありがとうございました。

多くの子が、自分の生活の目標に向かって頑張っている様子がシートから分かりました。特に今回、早寝・早起きをしようと目標設定をした子が多かったです。夏休みの生活から学校の生活に戻そうと、このシートを利用してくれた様子がうかがえました。また、ノーゲーム日を設けて頑張った子もいました。素晴らしいですね。このシートに取り組んだ1週間は、猛暑続きで、外遊びの項目は削除しても良かったと感じました。また、猛暑の影響か排便リズムが崩れてしまった子も目立ち、1週間全く排便のなかった子も数人いて驚きました。

健康的な生活をしようと1週間過ごし、これからも続けようと思ってくれた子も多かったです。(振り返りの感想から) お家の方も食事や子供たちへの声掛けなど、ご協力をありがとうございました。生活習慣振り返りシートへの取り組みは、大変な面もありますが、結果として得られるものも大きいと感じます。子供たちの健康や学力向上のために引き続き、規則正しい生活を意識して毎日を過ごして下さるようお願いいたします。

屋外活動を増やす。

いちばんのおススメ♪

近視が急増!?

コロナ禍で

やってほしいこと

時々、遠くをながめる。

画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。

スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。

手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

インフルエンザ・新型コロナの同時流行の兆し

お家の方へ

埼玉県もインフルエンザ流行の注意が出されています。新型コロナの流行もピークは越えたいとの報道もありますが、深谷市では、コロナによる学級閉鎖を行っている学校もあり、流行している様子があります。本校でも、単発的にコロナにかかる児童が出ています。**手洗い・場面に応じたマスクの着用・部屋の換気・3密を避ける・早寝をする**などの感染予防を心がけてください。学校医の吉田先生から「今年は、インフルエンザの予防接種を受けることをお勧めします。」との助言を頂きました。

新型コロナの出席停止基準 R5/5/8~

新型コロナ感染症の出席停止期間:「発症した翌日から5日間・かつ 症状が軽くなってから1日」+10日間はマスクの着用を推奨(ウイルスの排出の可能性があるため)

- *無症状での感染は検体採取日を0として翌日から5日間
- *濃厚接触者対応・本人や家族の発熱などの風邪症状での出席停止扱いは、なくなります。

	発症(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	(>_<)	(>_<)	解熱 (^_^)	(^_^)	咳等軽快 (^_^)	(^_^)	出席可能		
例2	(>_<)	(>_<)	(>_<)	解熱 (^_^)	(^_^)	咳等軽快 (^_^)	(^_^)	出席可能	
例3	(>_<)	(>_<)	(>_<)	(>_<)	解熱 (^_^)	(^_^)	咳等軽快 (^_^)	(^_^)	出席可能

やってみよう の **ストレッチ**

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まっています。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

