

# ほけんだより 10月号

令和5年10月3日  
江戸川区立船堀小学校  
校長 山下 靖雄

10月の保健目標 目を大切にしましょう



保健室前にある  
目の体操も  
やってみてね

10月10日は「目の愛護デー」として、目を大切にしよう！という日です。これは、10、10を横にすると、ごころとなり、人の顔の目とまゆげに見えるからだそうです。

目は一度悪くなると、なかなか思うようにはよくなりません。目は一生使うものなので、悪くならないように今から気を付けることが大切です。目についていろいろ考えてみましょう。

## 寝転んだ姿勢で見ない



目の距離が近くなりすぎたり、左右の目からの距離に差が出たりするため、目によくありません。ちゃんと座って見るようにしましょう。

## 近づいて見ない 暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見るときは、画面から30センチは離れましょう。また、暗いところでは見ないようにしましょう。



## 長時間連続して見ない

長時間見続けると、目が疲れてしまいます。1時間ごとに10分ほど休けいするようにしましょう。



### ★保護者の皆様へ★

2学期が始まってから区内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の学級閉鎖が出ています。本校では現在そのような状況ではありませんが、感染症予防はしっかりしていく必要があります。学校生活の中で給食当番の際はマスクの着用をお願いしていますので、お子さんのランドセルに必ずマスクを用意して入れておいてください。

9月1日付で「季節性インフルエンザ治療証明書様式の変更について」というお知らせをtetoruで配信していますが、改めて説明します。右側をご覧ください。

なお、**新型コロナウイルス感染症については、治療証明書の提出は不要です。**出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」となっております。発症した日を0日目とします。

## 寝る前に画面を見ていませんか？

たっぷり寝たはずなのに

朝起きられない  
眠たい



これらは寝る前に画面を見たことが原因かもしれません。

### よくない理由は？

日の光を浴びるとからだは「昼だ」と感じ、眠たくなるのをさえる

日の光がなくなるとからだは「夜だ」と感じ眠たくなる

画面から出る光を見るとからだは「昼だ」とかんちがいて深い眠りをさまたげる

## 寝る2時間前は画面を見ないようにしよう

本を読む

ストレッチ

家族と話す

画面を見ないでもできることはたくさんあります。みなさんはどんなことをして過ごしますか？

↓ こちらの用紙は学校ホームページからプリントアウトできます。学校にもあります。

季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書

保護者の方は、お子さんが発熱で病院受診をする場合に、この用紙を持参します。

病院でインフルエンザと診断された場合は、主治医にこの部分の発症日や診断日、医療機関名と医師名を記入してもらいます。

保護者の方は、お子さんの出席停止期間が過ぎ、登校をさせるときに、この部分を記入して学校に提出します。

出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を過ぎるまで」です。発症した日を0日目とします。

保護者の方は、お子さんが発熱で病院受診をする場合に、この用紙を持参します。

病院でインフルエンザと診断された場合は、主治医にこの部分の発症日や診断日、医療機関名と医師名を記入してもらいます。

保護者の方は、お子さんの出席停止期間が過ぎ、登校をさせるときに、この部分を記入して学校に提出します。

出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を過ぎるまで」です。発症した日を0日目とします。