



# ほけんだより 10月号



令和7年10月2日  
竜東小 保健室 NO.10

文責 福山

10月に入り、朝と夜は過ごしやすい気候となりましたが、気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。急にすずしくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因ですので、体調管理には気をつけて過ごすようにしましょう。9月はインフルエンザの流行もあり、学年閉鎖をした学年がありました。手洗い・うがい・換気等、基本的な感染症対策を行いながら、毎日元気に過ごしてきましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです！

私たちは、日ごろの生活で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。そんな目を疲れさせるような生活をしていないか、この機会に振り返ってみましょう。そして、大切な目を守るために、次のことに気をつけて過ごすように心がけてほしいと思います。

### 目の愛護デー



#### 適度な明るさと正しい姿勢

明るすぎても暗すぎても目が疲れてしまいます。タブレットや本までの距離や姿勢も意識するようにしましょう。



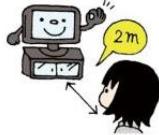
#### 前髪は目にかかるないようにしましょう

前髪が目にかかると視界が悪くなり、目にかかる負担がかかります。前髪が長ければ、切るか、ゴムで結ぶようにしましょう。



#### 長時間ゲームしたり、

近くでテレビを見たりしない  
使う時間のルールを決めましょう。テレビからは2m以上離れましょう。また、タブレットなどは1時間使ったら10分間休けいをする  
ようにしましょう。



#### 十分なすいみんをとりましょう

すいみん不足は、目を疲れさせる原因となります。十分なすいみんをとり、目を休めるように心がけましょう。



目を細めて見る



顔をかたむけて見る



顔を近づけて勉強する



みけんにしわをよせて見る



よく目をバチバチする



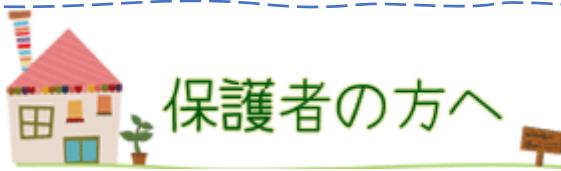
本や画面に顔を近づける



### お知らせ

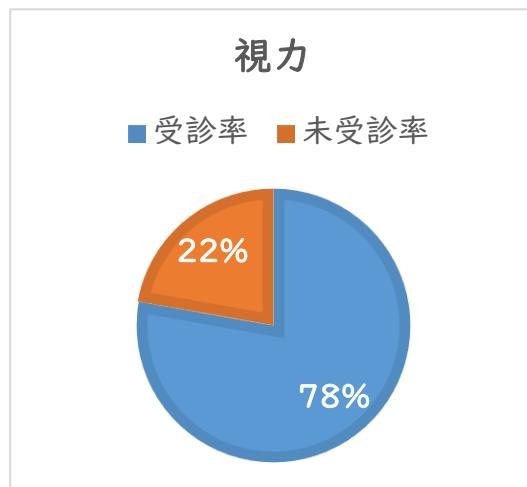
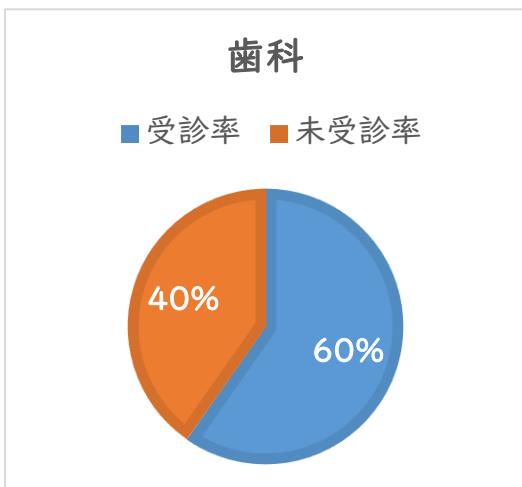
10月のデジタルデトックスデーは、  
20日(月)と30日(木)の  
2日間のみ実施します。

お子様と一緒にコースを選択していただき、ご家庭での取り組みをよろしくお願いします。お家の方からのコメントもお世話になります。



## ①病院受診について

健康診断終了後及び1学期終業式に病院受診が済んでいない児童には、受診勧告書の発行をしました。夏休み中に受診を終わらせることができた児童も多く、保護者の皆様には、病院受診の予約や同行、大変お世話になっております。以下に歯科及び視力の病院受診率のグラフを載せています。また、学校にプリントが提出されていないお子様につきましては、11月頃に受診状況調査を配付したいと思いますので、ご回答いただければ幸いです。併せて、病院受診が済んでいないお子様につきましては、早期受診をしていただきますよう、重ねてお願ひいたします。



## ②感染症に罹患した場合の連絡について

9月に入り、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が本校で流行しました。学校でも手洗いうがいの励行や換気、風邪症状がある児童についてはマスクの着用等を促し、現在では数名インフルエンザの児童がいますが、あと少しで収束しつつあります。保護者の皆様におかれましては、早期の病院受診や学校への連絡等、大変お世話になりました。

感染症に罹患してしまった場合は、“欠席ではなく、出席停止”の扱いになります。再度、出席停止期間を記載していますので、罹患された場合は、自宅休養した後、学校へ登校していただきますようお願いいたします。また、学校への連絡も電話またはまなびポケットで“インフルエンザ(新型コロナウイルス感染症)になったため、○日(○曜日)まで休みます”等、必ず連絡をお願いします。連絡をいただいた日から“出席停止”にさせていただきますので、よろしくお願ひいたします。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後、1日を経過するまで

※その他の感染症に罹患した場合で、出席停止期間が分からぬ場合は、学校へお尋ねください。