

すくすく湯出っ子



NO.11 令和8年2月17日 湯出小保健室 坂本

たっぷりすいみんをとっていますか？

すいみん不足だったり、すいみんが不きそくだったりすると...



「たっぷりすいみんをとる」とどんないいことがあるの？



- 頭がよくはたらく
- 身長がのびる
- やる気がでる
- 皮膚が強い
- つかれがとれるなど



湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

ぐっすりとねむるためるために

- ① 毎日のねる時刻を決めて自分の生かっリズムをつくろう。
- ② ねる前にテレビを見たり、テレビゲームをしたりしない。食べたりのんびりしない。
- ③ ふとんをほしたり、あらいたてのパジャマをきたり、お風呂に入ったりして気持ちをゆったりさせる。

おうちのかたへ～インフルエンザの出席停止について

水俣市内でインフルエンザが流行しています。もし、医師にインフルエンザと診断されたり、疑いがあると言われたら、早急（原則として当日16時まで）に学校にご連絡ください。

なお、出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで」となっております。以下の表を参考にしてください。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱期間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

※裏面もお子様と一緒に読みください。目の健康を守るタブレットの使い方についての資料です。

目の健康を守るタブレットの使い方

指導 東京都立広尾病院 眼科 医長 五十嵐 多恵 先生

タブレットを使うときに、画面を近くで見続けていると、目の中の筋肉に力が入ってしまうため、つかれやすくなるだけでなく、視力の低下につながることがあります。

タブレットを使うときは、目に負担がかからないように、画面から目を30センチメートル以上はなして、背筋をまっすぐのばした姿勢ですわりましょう。

また、姿勢に気をつけるとともに、こまめに画面から視線を外して目を休ませることも大切です。

タブレットを使って学習するときの姿勢



タブレット画面を近くで見続けると

背骨が曲がる

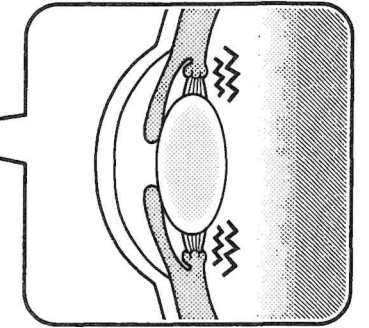
目のつかれや視力の低下につながる



姿勢がくずれてしまうため、
背骨が曲がってしまいます。

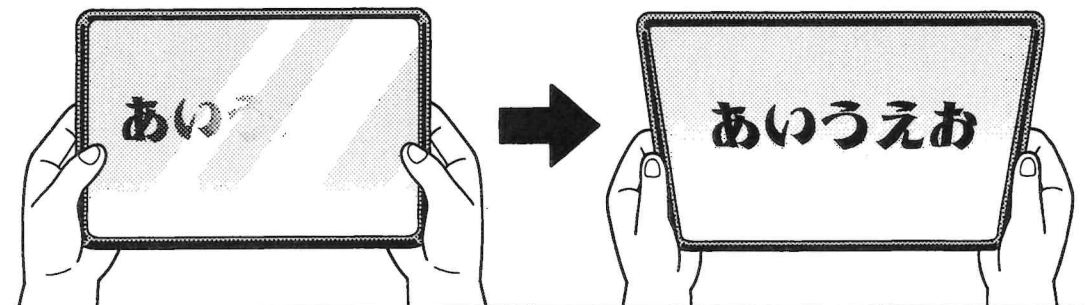


目の中の筋肉に力が入ってしまうため、目がつかれやす
くなります。また、将来視力が低下することもあります。



画面に照明が反射して見づらいときは

タブレットの角度を調節すると、見やすくなります。



目を休ませる時間をつくろう

「30分」に1回は「30秒」遠くを見ることで、目の中の筋肉がゆるみ、目が休まります。タブ
レットを見るとききより「30センチメートル」と合わせて「3つの30」を守りましょう。

