



# ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

10月も最終週になり、山のほうでは少しずつ紅葉がはじまり、秋が深まってきました。雨が降った日には、急に気温が低くなって、ジャケットやカーディガンが活躍する季節ですね。

今週から、各学年で本格的に Tokiwa Performance Day に向けての練習がはじまり、忙しくなってきました。インフルエンザの流行もはじまっているので、バランスのよい食事と、十分なすいみんを意識して、生活するようにしましょう。



## デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

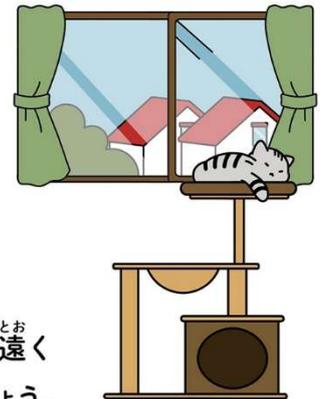
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

今年も、秋の視力検査と色覚検査(4年生の希望者のみ)を行いました。秋の視力検査は、春の健診で0.7以下で「お知らせ」を出した後、まだ受診の報告が届いていない児童(全校で47名/約40%)を対象に行っています。

よく見えないからといって目を細めて生活していると、疲れ目や視力の低下につながります。今回も「お知らせ」をもらった人は、ぜひ早めに眼科を受診してください。

感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



## 感染症予防の3原則



バランスのとれた食事



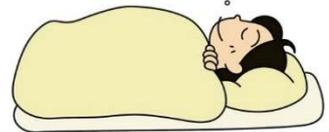
適度な運動



予防接種



十分な睡眠



抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



10月の中旬まで常盤小では、インフルエンザはひとりも出ていなかったのですが、その後、4年生を中心に一気に広まり、先週は学級閉鎖が行われました。

現在は落ち着いてきていますが（10/29現在:全校で4名）、まだまだこれからが流行の本番。上のイラストを参考に、一人ひとりが予防を心がけましょう。

※インフルエンザは「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」出席停止となります。発熱した日は0日目と数えるので、最低でも5日間は療養してください。なお、インフルエンザについては、登校許可証の提出は必要ありません。

## 学校保健委員会が行われました

今回は、常盤小の健康診断の結果や、学校医の先生方からのお話のあと、6年生と一緒に、「薬物乱用防止と医薬品の正しい使い方」について、学んでいただきました。

保護者の方からは、「オーバードーズ等、現代の課題に即した内容が聞けてよかった」などの感想をいただきました。

