



10月になり、朝や夕方の涼しい風に秋の気配が感じられるようになりました。急に気温が下がり肌寒く感じたかと思えば、晴れた日中は気温が高くなり暑く感じることもあるので、気温の変化に対応できる服装の準備をお願いします。

学校では、10月31日（土）のスポーツフェスティバルに向けて、練習が始まりました。子ども達が元気に活動できるように生活リズムを整えるとともに、心とからだのリラックス時間をつくり、翌日に疲れを残さないようご配慮ください。

☆☆☆☆ 保健室からのお願い ☆☆☆☆

インフルエンザに罹患する児童が増えています。

9月下旬から、高学年を中心にインフルエンザの発症が続いていました。今週になって、低学年でも急増し、2年生の2クラスが学級閉鎖となりました。全校的に増加傾向にありますので、お子さんの健康観察を丁寧をお願いします。

朝から、次のような症状がある場合は、登校を控え医療機関受診をお願いします。

・体温37.5℃以上

・かぜ症状がある（せき、鼻水、だるさ、頭痛、腹痛、下痢など）

*登校後すぐに体調を崩す児童が増えています。登校前に「健康状態の確認」をお願いします。

*登校後に上記の症状がみられた場合は早退となりますので速やかにお迎えをお願いします。

★インフルエンザと診断されたら、学校へご連絡をお願いいたします。

・・・・インフルエンザを発症した場合・・・・

インフルエンザを発症した場合は、**出席停止**となります。症状が軽快し出席停止期間が終了したら登校が可能です。

【インフルエンザ 出席停止期間の基準】

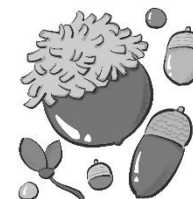
「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」が出席停止期間となります。

登校の際は、「インフルエンザ療養報告書」に必要事項を記入し学校へご提出ください。書類が必要な場合は学校にご連絡いただくか、または学校のホームページに掲載していますので、ダウンロードしてご使用ください。

※小児は、発症後10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるので、登校が可能になっても、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合は、マスクの着用など『咳エチケット』にご協力ください。

10月の保健目標

目をたいせつにしよう



木月小学校
保健室
R8.10.7 (No.7)

10月10日は



子どもの近視予防のためには、

**昼はバイオレットライトを適切に取り入れ、
夜はブルーライトをできるだけ避けよう！**

「バイオレットライト」と「ブルーライト」は、どちらも太陽光に含まれる目に見える光（可視光線）ですが、目や身体に与える影響が大きく異なります。それぞれの特徴を理解して、生活に上手に取り入れましょう。



昼の対策

バイオレットライトを取り入れる

こどもの目の発育、近視抑制には、太陽光に含まれるバイオレットライトが効果的と言われています。

☆「1日2時間」の屋外活動

LED や蛍光灯等の照明にほとんどバイオレットライトがなく、外に出て太陽光から浴びることが大切。太陽光は反射するので日陰や帽子の下でも十分届きます。連続した時間でなくても効果はあるので、登下校時間、休み時間、習い事の行き帰り、外出などで1日合計2時間を目標にしましょう。



夜の対策

ブルーライトをコントロールする

朝、太陽のブルーライトを浴びると、脳の覚醒スイッチが入り一日の生活リズムが整います。でも、夜のブルーライトは、子どもの脳が興奮し睡眠の質を低下させ、成長ホルモンの分泌を乱すことになるのでコントロールが必要です。

☆寝る「1～2時間前」は画面を見ない

テレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機等の画面からは強いブルーライトが出ていますので、寝る直前まで見ていると睡眠の質が下がります。

☆画面と距離は30cm 以上離す

近視の最大の原因は、近くを見続けることです。画面に顔を近づけすぎないように姿勢をチェックしましょう。

☆「20・20・20ルール」を習慣にする

世界的な眼科の基準として推奨されている、「20分間画面を見たら、20フィート（約6メートル）先を20秒間眺めて、目を休めることを習慣にしましょう。



目指せ！ 目の健康マスター

スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

一度通った道・マスは通れないよ



まえがみが目に
かからないようにする



本やタブレットを
30分見たら5分休む



べんきょうは
適度な明かりでする



たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのばして
すわる

！ゴール！



おめでとう！これできみも

「目の健康マスター」だ！

これからも目を大切にしていね

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ