

ほけんだより

10月



令和6年度 川崎市立宿河原小学校 学校長 堀川勝也 保健室

9月連休明けは、気温が下がり過ごしやすい日になりました。このまま、暑さが戻ることなく、秋を感じる季節に入ってほしいと願います。

本校の感染症による欠席状況は、欠席数自体は多くありませんが、咳やマイコプラズマに関連する感染症が理由の多数を占めます。また、なかなか回復せず、長めの欠席となる傾向もみられます。

マイコプラズマ感染症やマイコプラズマ肺炎等のマイコプラズマに関連する感染症は、その他の感染症にあたり、主治医の指示があれば、出席停止の対象になります。登校する際は、出席停止にあたるかを主治医にご確認いただき、出席停止になる場合は、登校許可書を学校までご提出ください。

10月10日は目の愛護デーです

寝る前のブルーライトで眼りにくくなります



わたしたちの脳内には、昼と夜を認識する『体内時計』があります。PCやスマートフォン、携帯ゲームからでる『ブルーライト』という光は、体内時計が昼間と認識する種類の光です。夜にこの光を見続けると脳が昼間だと思い込み、眠れなくなって睡眠不足や体調不良につながる可能性があります。

長時間や夜間の使用は控えましょう

今の時代難しいけれど心がけてみよう

デジタル眼精疲労を予防する

デジタルデトックス



学校でもビジネスでもデジタル化が進み、生活には欠かせない存在となった今のようになり合っていくか大きな課題となっています。できることから少しずつ心がけてみることも大切かもしれません。

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。

10月は、他にもこのような日があります

10月8日 「骨と関節の日」…なかなか気にすることが少ない自分の体の部分を見つめなおすよい機会にないそうです。

10月15日 「世界手洗いの日」…手洗いがとても上手な子どもたちが多く、素晴らしいと感じています。

出典元：東山書房 『健康教室 2024 10月号』