

今年^{ことし}は9月^{がつ}も暑い日^{あつ ひ}が続いて^{つづ}いましたが、ようやく朝^{あさ}・晩^{ばん}に涼し^{すず}いと^{かん}感じる日^ひが増^ふえて^しきましたね。この時期^{しき}は、朝^{あさ}が涼しくても日中^{にちゅう}は汗ばみ^{あせ}、一日^{いちにち}の中^{なか}でも気温^{きおん}の变化^{へんか}が大きい時期^{しき}です。半袖^{はんそで}の上に^{うえ}簡単に^{かんたん}ぬいで^ぬたり着^きたりできるカーディガン^{かーでいがん}やパーカー^{ぱーかー}など、上手^{じょうず}に体温^{たいおん}をコントロール^{くんとろおる}できる服装^{ふくそう}にしましょう。



ほごしゃ かた 保護者の方へ

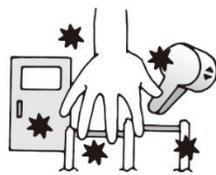
夏休み^{なつやす}明け^あ、特定^{とくてい}の感染症^{かんせんしょう}の流行^{りゅうこう}はありませんが、毎日^{まいにち}数名^{すうめい}程度^{ていど}、感染症^{かんせんしょう}で欠席^{けつせき}をしている子供^{こども}がいます。現在^{げんざい}、インフルエンザ^{いんふれんざ}と新型コロナウイルス^{しんがた}感染症^{かんせんしょう}は、登校許可書^{とうこうきょかしょ}の提出^{ていしゅつ}は必要^{ひつよう}ありません。出席停止期間^{しゅつせきていしきかん}は十分^{じゅうぶん}療養^{りょうよう}し、医師^{いし}の指導^{しどう}のもと、回復^{かいふく}してから登校^{とうこう}するようにしてください。その他^たの学校感染症^{がっこうかんせんしょう}は、これまで通り^{どお}登校許可書^{とうこうきょかしょ}の提出^{ていしゅつ}が必要^{ひつよう}です。

毎朝^{まいあさ}、ご家庭^{かてい}で子供^{こども}の様子^{ようす}を観察^{くわんさつ}していただき、体調^{たいちょう}がすぐれないときは無理^{むり}な登校^{とうこう}を控^{ひか}え、医療機関^{いりょうきかん}への受診^{じゆしん}をお勧め^{すす}めします。

ハンカチでふく までが

手洗い です

教室^{きょうしつ}のドア^{うんどうじょう}、運動場^{うんどうじょう}の土^{つち}や遊具^{ゆうぐ}、トイレ^{トイレ}のレバ^{レバ}ー…いろいろなもの^{いろいろなもの}を触^{さわ}るみなさん^{みなさん}の手^てにはバイ菌^{ばいきん}がいっぱい^{いっぱい}。風邪^{かぜ}など^{など}の原因^{げんいん}になるので、石けん^{せけん}での手洗い^{てあら}が大切^{たいせつ}ですね。でも、洗った後^{あと}、手をブラブラ^てさせたり^{させたり}、服^{ふく}でサツとふいたり^{ふいたり}して、あとは自然^{しぜん}乾燥^{かんそう}…なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌^{ばいきん}がつきやすくなり、せっかく手^てを洗った^{あら}のに、またすぐにバイ菌^{ばいきん}だらけになってしまいます。服^{ふく}でふくのも×。服^{ふく}についているバイ菌^{ばいきん}が手^てに移^{うつ}るだけでなく、手^ての水分^{すいぶん}をきれいにふき取^とれませんか。

手を洗った後は、
清潔^{せいけつ}な乾^{かわ}いたハンカチで
しっかりふきましょう



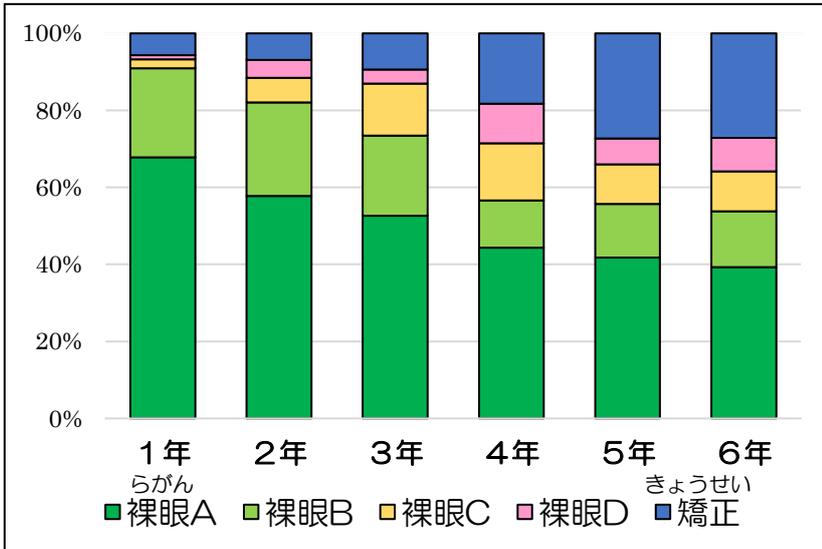
10月10日は



目を大切にしよう

10月10日は、『目の愛護デー』です。これは、10と10を横にすると顔の眉毛と目に見えるからだそうです。みなさんは目に優しい生活ができていますか。視力は一度下がると、もとに戻るとは難しいので、目を大切に生活してください。

令和6年度定期健康診断視力検査結果（富士見台小学校）

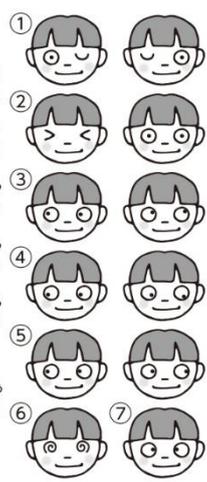


左のグラフは、今年度の定期健康診断の視力検査の結果です。学年があがるにつれて、A（視力0.1以上）の子供が減っているのがわかります。本やテレビは明るくはなれた場所で見ると、電子端末の使用時間を決めるなど、目を大切にするためにできることを、家庭でも話してみましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

目をぶつけたときや痒いときに目をこすって、保健室に来る子がいます。汚れた手で目をこすってしまうと目を傷つけてしまいます。また、痛みや痒みもさらに強くなってしまいます。可能性もあります。汚れた手では、目をこすらないようにしましょう。