HALLOWEEN

ほけんだより１０月号

東海村立中丸小学校　令和８年１０月１日発行

１０月の保健目標

目を大切にしよう

暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきました。朝夕と日中の気温差に気をつけ、体調管理を心がけましょう。さて、１０月１０日は「目のあいごデー」です。毎日使う目を大切にするために、画面を見る時間や姿勢を見直し、目を休ませる時間をつくるようにしましょう。

１０月１０日は目のあいごデー！！

１０月１０日は「目のあいごデー」です。みなさんは、１日にどのくらい目を使っているでしょうか？本を読んだり、黒板を見たり、ゲームをしたり、タブレットを使ったり…。目は、朝起きてから夜ねむるまで、休むことなく大活躍しています。

目の「おつかれ度」をチェック！

- □　ゲームや動画を３０分以上続けて見ている。
- □　本やタブレットと顔のきょりが近い。
- □　横になったまま本やスマートフォンを見ている。
- □　外で遊んだり、遠くを見たりする時間が少ない。
- □　目がつかれる、かわく、しょぼしょぼすることがある。
- □　夜ふかしをすることがある。

当てはまるものが多い人は、目がおつかれモードになっているかもしれません。

目を守るための「３０・３０・３０ルール」

画面をみるときは３０分ごとに、
３０秒くらい遠くを見て目を休ませよう！
本やタブレットは３０cmはなして見よう！

おうちの方へ

〈インフルエンザの予防接種について〉

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザの予防接種は、接種後すぐに効果が現れるものではありません。流行に備え、早めの接種をご検討ください。接種については、かかりつけ医にご相談ください。

〈感染症の出席停止について〉

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症については、学校保健安全法により、出席停止となる期間が定められています。感染した場合は、医師の指示や出席停止期間を確認し、十分に療養してください。

【主な感染症の出席停止期間】

○インフルエンザ・・・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。

○新型コロナウイルス感染症・・・発症した後５日を経過し、かつ症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある）後１日を経過するまで。

○感染性胃腸炎・・・一律の出席停止期間は定められていない。症状がある場合は無理に登校せず、医師等の指示に従う。

１０月のスクールカウンセラー来校日について

中井川先生：１４日（水）、２１日（水）、２８日（水）
山崎先生　：１日（木）
鈴木先生　：９日（金）
※カウンセリングを希望される場合は、担任または教育相談担当（荒川・小林）までお知らせください。