

# ほけんだより



長岡京市立長岡第九小学校 令和5年10月



## インフルエンザが流行しています!!



九小では、9月下旬頃からインフルエンザや風邪の症状で欠席する人が増え始め、学級閉鎖をするクラスもありました。今後も感染が広がる可能性があります。規則正しい生活で免疫力を高め、感染症予防を心がけた生活をしていきましょう。

### 感染症対策

- 手を洗う
- うがいをする
- 換気する
- アルコール消毒をする
- 夜ふかしをしない
- バランスよく食べる
- 軽い運動で体を動かす
- 人ごみを避ける



### ひきはじめのサイン

- ▲くしゃみ・鼻水
- ▲寒気がする
- ▲頭が痛い
- ▲全身がだるい
- ▲関節痛や筋肉痛



### 咳エチケット

咳やくしゃみが出る時は…

- ◆ハンカチやティッシュで覆う
- ◆服の袖で覆う
- ◆咳やくしゃみをした後は手を洗う
- ◆マスクを持っていればマスクをつける



### 「風邪かな?」と思ったら…

- 無理せず休む (体力を取り戻す)
- 体を温める (免疫力の働きを高める)
- 水分補給も忘れずに



## 10月の予定

めがねを持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 4日(水) 歯みがき指導 (4年) | 17日(火) 視力検査 (4年)   |
| 10日(火) 視力検査 (6年)  | 19日(木) 視力検査 (3年)   |
| 11日(水) 視力検査 (1年)  | 20日(金) 視力検査 (2年)   |
| 12日(木) 視力検査 (5年)  | 23日(月) 視力検査 (たんぽぽ) |

10月10日は、「目の愛護デー」です。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。目の健康について考える機会にしましょう。

10月10日 → 10 10 →

## 目はとっても大切! 目にやさしい生活をしよう!



前髪は目に  
かからないように



ゲームをする時は  
時間を決めて休む



姿勢よく座って  
本を読む



早寝早起きで  
十分な睡眠をとる



適度な明るさで勉強する  
(まぶしすぎず、暗すぎず)

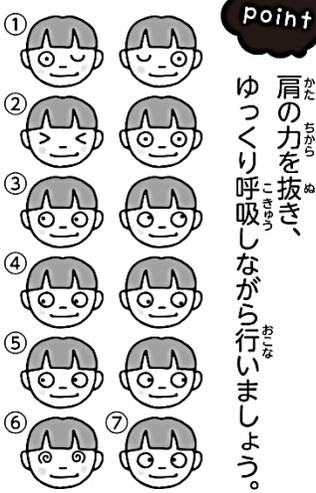


バランスのいい食事  
をとる

# 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、筋肉をほくしましょう。

- 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



## 目、疲れてないかな?



目がかすむ

目が充血する

目が乾く

まぶたがぴくぴくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、今発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見る時の **20ルール** を覚えておきましょう。

画面を**20**分以上見たら

**20**フィート(約6m)離れた遠くを**20**秒眺める

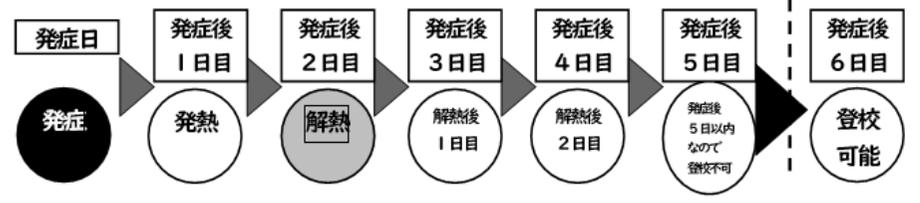
※日本眼科医会 HP より

## おうちの方へ

お子さんがインフルエンザと診断された場合は「出席停止」となります。停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。インフルエンザと診断されましたら、発症日・型などを学校まで必ずお知らせください。本校のホームページに、「インフルエンザに係る出席停止についてのお願い」と「罹患状況報告書」を載せています。停止期間が開け、登校される際に必要となります。ご確認ください。

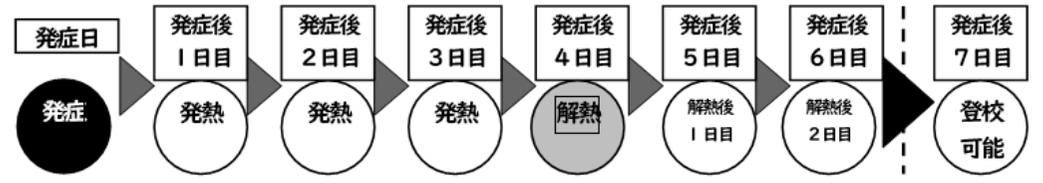
## インフルエンザによる出席停止期間早見表

例えば、発症後2日目に解熱した場合



「発症日」は0日として、5日間出席停止です。

例えば、発症後4日目に解熱した場合



## 罹患状況報告書より、発熱の状況

発熱した日	発熱した日			発熱1日目			発熱2日目			発熱3日目		
検温日	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
時刻	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	
体温												
発熱した日	発熱4日目			発熱5日目			発熱6日目			発熱7日目		
検温日	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
時刻	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温												

「発症した後5日を経過しているか」、「解熱後2日を経過しているか」を確認させていただきます。登校時には、記入されたものを必ずお子さんに持たせてください。