

令和5年10月2日  
横浜市立帷子小学校  
保健室

涼しい日が増えてきましたが、残暑の厳しい日もありますね。気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。子どもたちは毎日運動会の練習を頑張っています。遠足や校外学習など、行事も盛りだくさんの秋。子どもたちが、元気で楽しく過ごせることを願っています。

## 横浜市、インフルエンザ流行中！

先月、1年1組がインフルエンザの感染拡大のため学級閉鎖を行いました。この時期にインフルエンザが流行したのは初めてです。横浜市内でも、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザともに流行しているほか、咽頭結膜熱（プール熱）も流行しているようです。お子さんの体調に変化にご注意ください！



横浜市内の学級閉鎖状況（9月4日～9月24日）

新型コロナウイルス感染症：148学級  
インフルエンザ：116学級



### プール熱って？

症状☆ 発熱（38～39℃） ・ のどの痛み ・ 目の充血、目やに  
涙がたくさん出る ・ 「まぶしい」と訴える など  
感染経路☆ 咳 ・ くしゃみ ・ タオルの共有 ・ 目やにに触れるなど  
便からは30日間ウイルスが排出されるので、  
排せつ後の手洗いが特に重要！



## こんな見方、視力低下のサインです



うえを向いて見る



ちか近づいて見る



かため片目で見る



めほそ目を細めて見る

## 体育館にエアコンがつけました！

夏はサウナ、冬は冷凍庫のようだった体育館。夏の体育の後は、体調不良者が出ることもありました。しかし今年ついにエアコンが設置されることになり、7月から工事が始まりました。工事は夏休み中も順調に進み、全部で6台のエアコンが無事設置完了！先週からは、試運転も始まりました。



7月2日、工事スタート！



最初に、室外機を設置するための土台ができました



室外機設置完了☆



壁に穴を開けて、片側3台ずつ6台のエアコンが設置されました

正直、こんなに天井が高いのにエアコンなんて効くのかなと思っていましたが、これがとっても涼しいです！朝など気温が低いときは、寒いほどよく効きます。今後、説明会など保護者の皆様にお集まりいただくときにも、夏は涼しく冬は温かくお迎えできるのではないかと思います。ご期待ください！



安全のために、1台ずつしっかりフェンスが付いています

# かたびらしょうがっこうの みなさんへ

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょうという日です。学校でタブレットを見るとき、おうちでゲームをするとき、テレビを見るとき、画面に近づきすぎていませんか？ 画面と目の距離は30センチメートルあけるといいですよ。集中しているときは、ついつい画面に近づいてしまいます。30センチメートル開いているかな？ もう一度チェックしてみましょう！



## 目にやさしい生活をしよう☆



まえがみが  
目にかからないようにしよう



本はよい姿勢で  
読もう



明るい所で  
勉強しよう



ゲームをするときは、  
30分に1回休けいしよう



よくねて  
目を休めよう



すききらいせずに  
食べよう

## 7つのまちがいをさがそう！

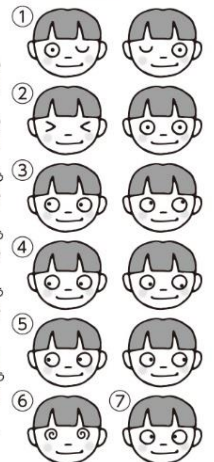
右の絵と左の絵で、ちがうところが7つあるよ。近づきすぎずにさがしてみよう！



## 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います。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ツと開く.....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

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行ってください。