

10月のほけんだより

令和4年10月14日
横浜市立みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

夏も終わり、朝晩は肌寒く、日中は暖かくと一日の寒暖差が大きくなる季節になりましたね。寒暖差によって体調を崩しやすくなる季節ですので、バランスの良い食事やしっかり睡眠をとったり、気温に合わせた服装をしたりと対策をとりながら、体調に気をつけて元気に過ごしましょう！新型コロナウイルス感染症に関しても油断せず、感染予防を継続していきたいと思います。ご家庭におかれましても、朝の健康観察や、体調が優れないときの慎重な登校判断など、ご協力をよろしくお願いいたします。

朝の検温（オンライン）を8時までに送信してください

毎朝、検温のご協力ありがとうございます。現在オンラインにて検温の確認をさせていただきます。朝8時には確認をはじめます。体温が送信されていない場合は、検温忘れとして、昇降口で検温をしてから教室に入ります。せっかく送信いただいても、送信時刻が遅くなってしまうと、確認が間に合わず、検温忘れとなり、昇降口で測定しなおすことになるお子さんも多いです。検温の確認は学校のみならず、多くの施設で実施しております。マスクや手洗いと同じように、感染拡大を防ぐために大変重要な対策となりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

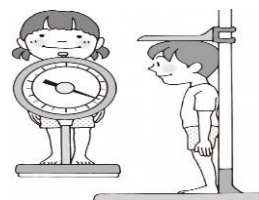
操作方法が分からないなど、不明点があれば、担任へご連絡ください。

発育測定を実施します

全学年、発育測定（身長・体重）を実施します。測定は体育着で行います。髪の毛の長いお子様は髪型や髪飾りにご注意ください、当日はポニーテールや高い位置に飾りがこないようお願いいたします。測定後は、健康手帳を返却させていただいておりますが、11月後半から歯科検診があるため、健康手帳の返却は歯科検診終了後とさせていただきます。返却された際は、お子さんと一緒に、どれくらい成長したかご確認ください。

10/24 (月)	10/25 (火)	10/26 (水)	10/28 (金)
学習室 3年生 4年生	1年生	5年生 6年生	2年生

※4年生女子には月経指導も実施いたします



10月10日は



IT眼症を防ごう

1人1台iPadが貸与され、学校でも家庭でもディスプレイ画面を見る機会が増えたことと思います。ICT端末による健康への影響としてIT眼症(IT機器を長時間あるいは不適切に使用することで生じる目の病気、症状)があります。目の健康も考えて上手に使用してほしいと思います。

こんな症状は注意!

- ピントが合いづらい、二重に見える
- まぶしい
- 目が重い
- 目や目の周りが痛い
- 目がちらつく
- 目が乾く

ひどくなると、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの症状も出る可能性があります。

IT眼症を防ぐために…

- 画面を30cm以上離す
- 20分に1回は20秒以上目を離す
- まばたきをする
- 遠くをぼんやりながめる時間を作る
- 寝る1時間前には端末の使用をやめてリラックスする時間をつくる

☆大切な目を思いやる時間をつくりましょう☆



みなさん、ハンカチは持ち歩いていますか?

しっかりとハンカチを持ち歩き、手を洗った後はすぐに拭けるように持ち歩きましょう!

手を洗うタイミング

- 食事の前
- 外から帰ったとき
- トイレのあと
- くしゃみをしたとき など



洗い残しが
多いポイント

5つ

