



令和3年10月6日
 横浜市立大正小学校
 校長 神野 滋
 養護教諭 小野田舞衣

風がひんやりと冷たく、季節はすっかり秋となりましたね。先生は、食べ物がいしくなり、葉が赤や黄色に彩られるきれいな秋が大好きです！すてきな秋を見つけたら、ぜひ先生にも教えてください♪
 秋を元気に楽しむためにも、先生が朝会で話した5つの感染対策を行い、「きれいなお星さま」を目指していきましょう☆



タブレットと健康

タブレットの操作にもすっかり慣れて、授業でタブレットを使うことも多くなりましたね。便利で楽しいタブレットですが、使いすぎると健康に影響を与えることがあります。

《目の影響》

①視力が低下する！？

タブレットを使うときは、部屋を明るくし、長時間続けて見ないようにしよう！また、画面の明るさを調節し、目と画面の距離は30センチ（手のひら2つ分）ほど離しましょう。



仲間はずれはど～れだ？



みんなの見る力を試そう！
 紙から30センチ以上目を離して、「め」の中に隠れている「ぬ」を3つ探してみてね！

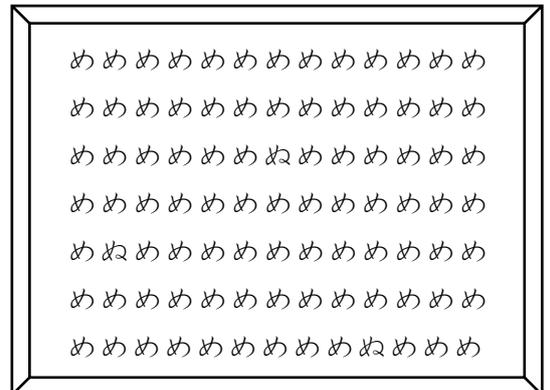
②頭痛がおこる！？

タブレットなどのやりすぎで目が疲れると、頭痛や吐き気などの症状が出てしまうかも。何事も「やりすぎ」はよくないですね。



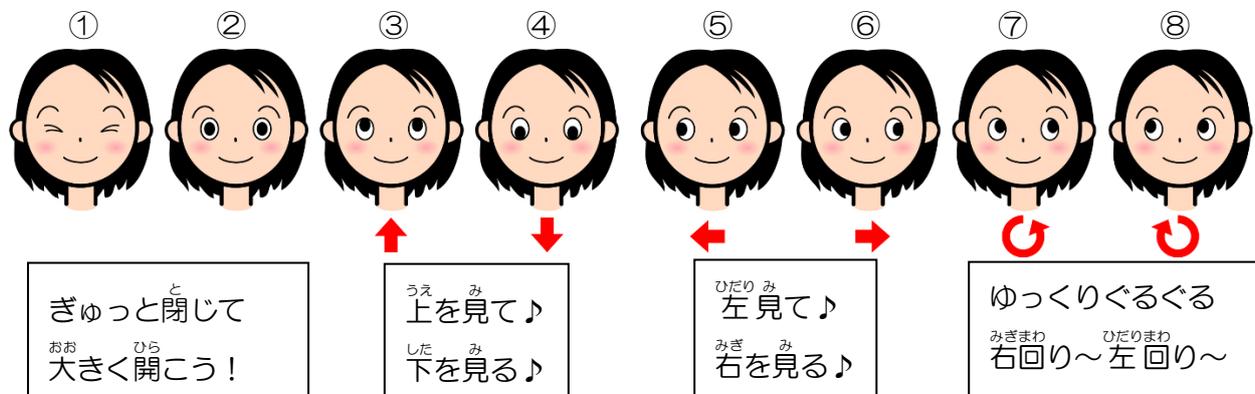
③眠れなくなる！？

タブレット(スマホやゲーム機も)の明るい光が目から入ると、休もうとしている脳を起こしてしまいます。眠れなくなったり、寝ても疲れが取れなくなったりしてしまうかも。



やってみよう！目の体操♪

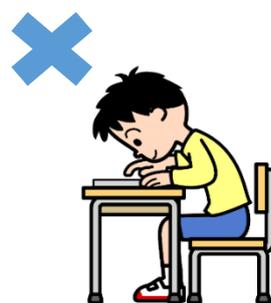
40分以上 続けてタブレット(スマホやゲーム機も)を使う場合には、途中で休憩をし、目の体操をしましょう。目が疲れたな、と思った時にも目の体操をしてみましょう♪



《姿勢の影響》

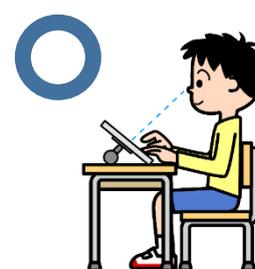
①背骨が曲がる！？

タブレットを操作しているとき、右の絵のような姿勢になっていませんか？
この背中が丸まった「猫背」の姿勢だと、背骨が曲がってしまうかも。



②内臓の機能が低下する！？

背中が丸まっていると、内臓(胃や大腸)が押し付けられ、食べ物の消化が悪くなったり便秘になったりしてしまうかも。



③気分が落ち込んでしまう！？

背伸びをすると、気分も前向きになりますよ♪ピシッと姿勢を正すと、なんだかやる気もでてくるかも！？

保護者の方へ ～新型コロナウイルス感染症について～

緊急事態宣言等は解除されましたが、学校は今までと同様の感染対策を行って参ります。

- ◇ 登校前にお子様の体温、顔色、食欲などご家庭で健康観察を行い、もしお子様がいつもと違う様子である場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。
- ◇ 登校することに不安や心配なことがある場合には、遠慮なく学校にご相談ください。
- ◇ 万一お子様や同居家族が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査等を受ける場合には、速やかに学校に報告をお願いいたします。
- ◇ 感染対策の一環として、学校で体調が悪くなった際には早期に早退の判断をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。