



令和 8年 10月15日
横浜市立奈良小学校
保健室



9月より奈良小学校に着任しました、養護教諭の高橋 美奈子です。

お子さんが心身ともに安心して過ごせますよう努めてまいります。

さて、朝晩が涼しくなり、紅葉が楽しみとなる季節になり、学校では、運動会の練習が始まりました。全国的にもインフルエンザなどの感染症が流行っており、お子さんの体調管理も心配されますが、十分な睡眠をとり、朝ごはんをはじめとした栄養と適度な運動を心がけて元気な毎日を過ごしましょう。

保護者の方へ

～保健室からお知らせです～



○10月30日(金)に横浜市の歯科衛生士の先生による歯のチェック(歯石、歯垢、色素など)を行います。

○インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症にかかった場合は、病名、出席停止期間、病院名などをすぐーるや電話で学校にお知らせください。

○運動会の練習が始まりました。けがや体調不良を防げるよう、お子さんのくつや体操着のサイズをご確認ください。



- ・足にあったくつをはきましょう。(チェックポイントの図をご参照ください)
- ・つめは1週間に1度は切りましょう。
- ・水筒、汗拭きタオルなどをもってきましょう。
- ・朝ごはんを食べて登校してください。



あし 足 にあった くつ 靴をはこう!



check point

- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りがしっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい



インフルエンザなどの予防について

インフルエンザなどの流行が一足早くはじまりました。奈良小学校では発育測定の際、手あらいとせきエチケットで予防できるよう保健指導を行いました。ご家庭でも継続することと、かかりつけのお医者様と相談され予防接種をすることと、抵抗力を高めるための十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動等を行って予防をしてください。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。



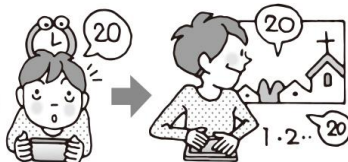
10月は目を大切にしよう。

目を休めるときの 20ルール

子どもたちのタブレット端末による学習も加わり、日常生活にメディア機器（スマートフォンや携帯ゲーム、パソコン、液晶テレビ等も含めます）を見ている時間が長くなりました。メディア機器を見るとき、背中を丸めた姿勢だと、画面に目が近づけてみている状態になり眼精疲労やブルーライトの影響を強く受けます。姿勢をよくして画面から（30～40cm）離して使用しましょう。暗い部屋でメディア機器を見ると、目のピント調節機能に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じなので、疲れてくると肩こりにもつながります。

大切な目を守るために、画面を見るときに **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

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です。みなさんの目は、いま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、**20ルール** をやってみましょう。

