

ほけんだより

令和2年 10月8日(木)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 養護教諭 坂田 晶子

高くすんだ空、心地よい秋風。とてもさわやかな
 気持ちになりますね。季節の変わり目は気温の変化により体調を崩しやす
 い時期でもあります。1日の中でも、気温の差が10度近くある日もありま
 す。半そでの上に、長そでをはおり「ぬぐ」、「着る」で調節する習慣をつけ
 られるといいですね。お天気のよい日には外で元気に遊び丈夫な体をつくり
 ましょう！



新型コロナウイルス感染症予防のため、ご協力ください。
 引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を講じながらの学校生活となります。
 1学期と同様に、朝、ご家庭で健康観察とカードの記入をお願いいたします。発熱時はも
 ちろん、お子さんの様子がいつもと異なるときには、発熱がなくてもお休みしてください。
 同居のご家族に発熱等の風邪症状がある時にも、登校を控えるようご理解とご協力をお願
 いします。また、お子さんが新型コロナウイルスに感染した場合や、濃厚接触者となった
 時には、速やかに学校までご連絡ください。医療機関や保健所から検査を受けるように指
 示があるなど感染が疑われる際にもご連絡ください。

10月の健康診断

視力	10/ 2 (金)	3年	めがねを持っている人は、忘れず に。他学年は9月に行いました。
	10/ 6 (火)	5年	
	10/ 8 (木)	2年	
	10/15 (木)	1年	
歯科検診	10/13 (火)	2・4・5年	・体育着を忘れずに ・髪は、まとめてきてください。
心臓検診	10/22 (木)	1年・他学年該当者	

(お家の方へ) 健康診断後に受診が必要な場合には、お手紙を渡します。受診後に学校に用紙をご提出ください。視力検査は1.0が見えにくかったお子さんに用紙を渡しています。眼鏡を使用しているお子さんで、矯正視力を1.0より弱く合わせているお子さんや眼科医の指示で経過観察をしている場合はその旨を保護者の方が記入していただき、提出していただいても構いません。

スマホ・ゲームの使い方を見直そう

ついつい長い時間ゲームや動画を見ている人はいませんか？大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めてつき合ひましょう。

1日の使用時間を決めておく。

目と画面を30センチくらいあける。

「ねながら使う」「ねこぜ」をさける。

ときどき休む。
(1時間したら、15分くらい休けい)

部屋を明るくする。

なみだのやくわり

ごみをあらいながす。

栄養や酸素を運ぶ。

うるおして、乾燥を防ぐ。

細菌をやっつける。

→ 目に涙をいきわたらせる働きをしているのがまばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意しましょう。

目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている

●パソコンなどを使うと目がかわく

●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている

●目が赤く充血している

●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている

●黒板の文字が見えにくい

●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする

●前髪が目にかかっている