

ほけんだより

杉並区立高井戸第四小学校
 令和5年10月5日(木)
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

2学期始まって、いつまでこの暑さが続くのだろうと、熱中症を気にしながらの毎日でした。やっと朝晩の爽やかな空気に、秋らしくなると実感しています。

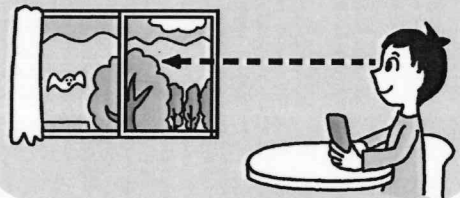
さて、本校では先月、インフルエンザの学級・学年閉鎖がありました。区内でも夏休み明けから、新型コロナウイルス感染症とのダブルの流行で閉鎖をする学校がありました。学級閉鎖のあったクラスでは、9月中旬の3連休明け一日おいて、インフルエンザの報告が、あっという間にクラスの3分の1に達しました。週明けには、学年全体に拡大して、学年閉鎖となりました。学校医によると、この時期からのインフルエンザの流行は、今までにない早さだそうです。全校ではすでに、70人近くがインフルエンザにり患している状況です。新型コロナウイルス感染症も数人報告があります。高学年の宿泊行事が終わり、これから音楽会が来月あります。ご家庭での、引き続きの健康観察にご協力よろしくお願ひします。

10月10日は、目の愛護デー



【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
 (約6m)離れたものを見て、
 目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

9月に計測と臨時の視力検査を行いました。結果は今月中に配布します。視力検査のお知らせは、「B (0.7)」未満のお子さんにお渡しています。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

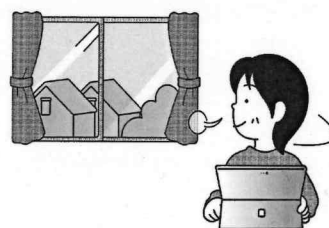


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で 近視が急増!?

やってほしいこと
 近視予防のために、

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



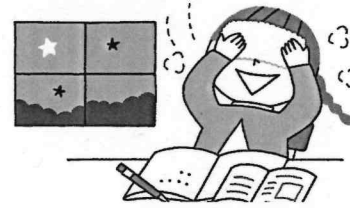
手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

★新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同様の第5類に移行したことにより、登校再開する時には、保護者が記入する「登校届」が必要になります。本校のHPからダウンロードまたは、用紙(学校にあります)のどちらかの方法で提出してください。

目に優しい前髪に



疲れ目、ホッといやそう



行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、
 疲れを残さないように



朝食はしっかり食べて
 エネルギーを補給

音楽会、たかしまつりなどの行事、校外学習で出かける機会が多くなります。体調を整えるのも、毎日の繰り返し、積み重ねです。日頃から練習しておくといいですね。

薬は指定されたタイミングを守って飲む

<p>食前</p> <p>●食事の1時間～30分前 (胃の中に食べ物が入ってないとき)</p>	<p>食事</p> <p>●食事のあと 30分以内 (胃の中に食べ物が入っているとき)</p>	<p>食間</p> <p>●食事と食事の間で、 食事を終えて約2時間後 (食事の最中ではない)</p>
---	--	--

薬と健康の週間 (10月17日~23日)

必ず守って! 薬の飲み方

用法・用量を守る

水かぬるま湯で飲む

勝手に割ったり開けたりしない

処方薬はあげない・もらわない