

夏休みが終わり、2学期が始まって約1か月が経ちました。ようやく少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。みなさんの体調はいかがですか。季節の変わり目は暑い日が続いたり、急に寒くなったりと体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き朝ごはん、しっかり運動をして、10月も元気に過ごせるようにしましょう。

目を大切にしよう

めがねをかけない視力を「裸眼視力」といいます。令和4年度の学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の人の割合は、小学校で37.9%となっていることがわかりました。全国の小学生の視力がだんだんと悪くなってきていることが問題となっています。子どもの目の健康を守ることがとても大切です。

目を大切にできているかな？〇×クイズ

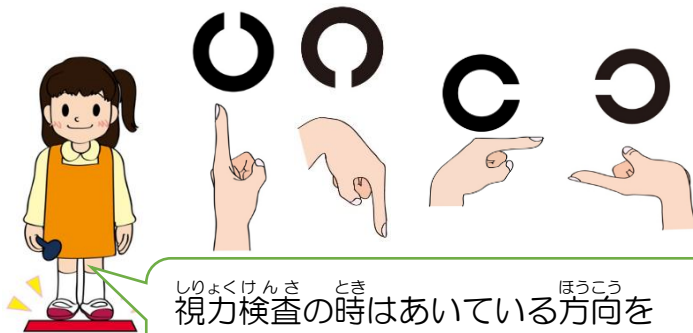
左の項目について、合っていると思うものには○、間違っていると思うものには×をつけましょう。
右の項目はそれぞれのアドバイスを紹介しています。参考にしてみましょう。

目を大切にできているかな？〇×クイズ			目を大切にできているかな？〇×クイズのアドバイス		
<p>見にくいときは顔を近づけてみるといい。〇か×か。</p>	<p>集中しているときは長時間使っても目は疲れない。〇か×か。</p>	<p>リラックスした姿勢で見るといいことだ。〇か×か。</p>	<p>× 近い距離で見続けると目が疲れます。テレビからは2メートル、本やタブレットからは30センチはなれるようにしましょう。</p>	<p>× 長時間画面を見続けると、目が疲れます。30分ごとに目を休めるための休けいをお願いします。</p>	<p>× ねっ転がって見たり、横向きになって見たりすると、左右の目で視力が変わってしまう可能性があります。</p>
<p>暗いところで本やタブレットを見ると目が疲れる。〇か×か。</p>	<p>夜遅くまで起きていると目の疲れがとれない。〇か×か。</p>	<p>前髪が目にかかるくらい長さだと、まぶしくなくてちょうどいい。〇か×か。</p>	<p>○ 暗いところで物を見ると、近い距離で見ようとすると、目によくありません。部屋全体を明るくして見るようにしましょう。</p>	<p>○ 寝ている間に目を休めるため、夜遅くまで起きていて、不足になると目の疲れが取れません。睡眠で目をしっかり休めましょう。</p>	<p>× 物を見るときに前髪が目にかかるとうまになり、目の神経が疲れます。前髪は短め、またはピンなどでとめましょう。</p>

視力検査があります

10月7日（月）から10月15日（火）にかけて、視力検査を行います。

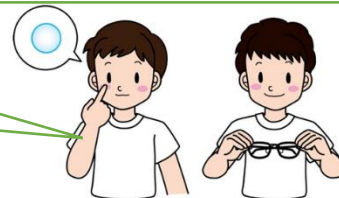
学年	検査日
6年生	10 / 7 (月)
5年生	10 / 8 (火)
4年生	10 / 9 (水)
3年生	10 / 10 (木)
2年生	10 / 11 (金)
1年生	10 / 15 (火)



視力検査の時はあいている方向を右・左・上・下とはっきり言いましょう。

※9月30日現在の予定です。変更になる場合もあります。

メガネを作っている人は、忘れずに持ってきてましょう



保健室は毎日こんな感じです 4月～9月利用状況

	けが	病気	その他	合計
4月	234人	71人	55人	360人
5月	427人	89人	63人	579人
6月	385人	125人	56人	566人
7月	236人	109人	48人	396人
9月	270人	95人	83人	448人
合計	1552人	489人	305人	2349人

保健室には、けがをして来室する人が一番多いです。ほかにも病気や、朝教室へ行きづらいので、ちょっと休養してから行く人、友だちや家族のことで悩んでいる人など、毎日様々な人が訪れます。
みなさんが心も体も元気に学校生活を送ることができるように応援しています。



9月 身体計測をしました

9月11日に身体計測をしました。本校の平均値をお知らせします。

4月より大きくなったかな？バランスよく成長しているかな？「わたしのけんこう」が返ってきたら見てみましょう。

※「わたしのけんこう」は10月の視力検査が終わり次第、結果を記入し、おうちへ持ち帰る予定です。

【男子】

身長 (cm)	体重 (kg)
1年生 118.7	1年生 22.0
2年生 124.0	2年生 24.9
3年生 130.3	3年生 28.5
4年生 134.9	4年生 32.9
5年生 142.4	5年生 37.0
6年生 148.5	6年生 41.2



【女子】

身長 (cm)	体重 (kg)
1年生 117.8	1年生 21.5
2年生 123.8	2年生 24.5
3年生 130.2	3年生 28.7
4年生 135.6	4年生 30.5
5年生 143.4	5年生 36.3
6年生 148.6	6年生 41.3

新型コロナウイルス感染症 マイコプラズマ感染症 溶連菌感染症 手足口病 いろいろな感染症が流行っています

手洗い・うがいなどで感染症を予防しましょう。また、発熱・かぜ症状・体調が悪いなどいつもと様子が違うときは無理をせずに自宅で休養したり、病院で診てもらったりしましょう。

出席停止となる感染症を載せていますので、参考にしてください。

	潜伏期間	感染経路	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症	2～7日	飛沫感染 接触感染	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。
マイコプラズマ感染症	主に2～3週間	飛沫感染 接触感染	症状が改善し、全身状態がよくなるまで。
溶連菌感染症	2～5日	飛沫感染 接触感染	適切な抗菌薬療法開始後24時間以内に他への感染力は消失するため、それ以降は登校可能である。ただし、定められた期間は抗菌薬の内服を継続すること。
手足口病	3～6日	飛沫感染 接触感染 経口(糞口)感染 ウイルス排出は便からは数週から数か月間	全身症状が安定している場合は、登校可能。手洗いの励行が重要である。
インフルエンザ	平均2日	飛沫感染 接触感染	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。