



えがおのはな

急に涼しくなり朝晩は肌寒さを感じるほどになりました。この時期は気温の変化が激しいため、子供たちも体調を崩しやすくなります。各家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、規則正しい生活と服装、手洗い、咳エチケット（マスク着用）、ソーシャルディスタンスなど日々の生活の仕方について気をつけて元気に過ごせるようお願いいたします。



10月の予定

7日(水)	歯科検診	2年生・4-1・4-2	9:00~
8日(木)	内科検診	2・3・6年生	9:00~
14日(水)	内科検診	1年生・4-3・4-4	9:00~
15日(木)	耳鼻科検診	5年生	13:30~
22日(木)	眼科検診	2年生	13:30~
28日(水)	歯科検診	1年生・4-3・4-4	9:00~

大切な目を守るために・・・

けいたい き あそ
携帯ゲーム機で遊ぶときには

がめん め
画面に目を
ちかづけすぎ
ないように
しましょう

なが じかん
長い時間、
あそ
遊ばないようにしましょう
(1時間ごとに10~15分休む)
※3D(立体映像)は、特に
目が疲れるので30分ごとに
10~15分休みましょう

つよ ひかり てんめつ
強い光の点滅などで気持ちが悪く
なったときは、すぐにやめましょう

あか
明るいとこ
あそ
ろで遊ばし
ましょ

イヤホンをつかうときは、
大きな音で聞かないようにしましょう

目が疲れたな〜と感じたら

- 目を閉じて冷やす
- 遠くの景色をながめて、ぼんやりリラックスする
- 目の周りの骨を軽くマッサージする(眼球を押してはいけません!)

- まばたきをする
- 目の体操をする

- ①ギュッと閉じて、パッと開ける
- ②眼球だけを右に動かし、次に左へ動かす
- ③眼球だけを上に動かし、次に下へ動かす

続いています・健康診断



異常があった場合は、個別にお知らせをしています。

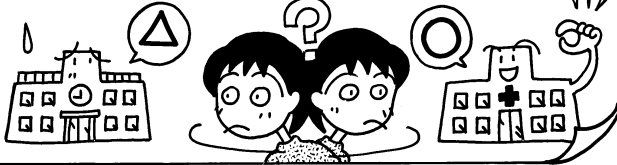


異常が見つかった場合は、受診をお願いします。



健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだけではなく、定期受診の目安としていただければと思います。



【健康診断の目的】スクリーニング

- ①学校の授業に差し支えがあるような疾病や異常はないか
 - ②人にうつすような感染症はないか
 - ③その時に見逃すと将来的に取り返しのつかないような大きな問題を残してしまうような疾病や異常はないか
- ※学校での健康診断は、この3つの視点で、健康状態を確認します。

「受診のすすめ」について
 コロナの関係で受診に不安がある場合は、ご相談ください。
 感染症や炎症などの疾病の場合は早期受診をお勧めします。



セルフケアで健康づくり



「コロナが心配で、医療機関に受診しにくい。」こんなときだからこそ、家庭でのセルフケアに力を入れ、病気の予防、健康づくりをしていきましょう。

- ★ 体、心の様子、健康状態をていねいに確認する。
- ★ 生活リズムを整える。(土日もなるべく、ずれないように…)
- ★ 早寝、早起きを心がけ、質のよい睡眠をとる。
- ★ 好き嫌いせず、栄養バランス良く食事をとる。(食べすぎやおやつにも注意)
- ★ 適度な運動をする。
- ★ 入浴、洗顔、洗髪、歯みがきなどで体の清潔を保つ。
- ★ 手洗い・咳エチケット(マスク着用)を励行する。
- ★ 部屋の換気や清潔を心がける。
- ★ メディアコントロールを家族で行う。
- ★ ストレス対処法を身につける。



ゲームは時間を決めてやりましょう



バイキンバイバイ~



必要に応じて+αケア

* 各医療機関は、感染症予防に細心の注意を払っています。

- ★ かかりつけ医をもつと、自分にあった治療や予防について相談しやすく安心です。
- ★ 咳、発熱等の症状が出た場合は、自宅で休養するが、症状が続いたり、強いときは、「帰国者・接触者相談センター」<熱海保健所>または医療機関に相談する。