

保護者の方へ

# ほけんだより 10月

令和 5年 10月10日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮美紀

朝夕はすっかり秋の冷え込みを感じられ、過ごしやすい季節となりました。気温の変化の大きいこの時期は疲れもたまりやすいです。体調をくずさないようところがけたいものです。

## 9月の欠席状況

9月に入ってから市内ではインフルエンザによる学年・学級閉鎖を行う小・中学校が出始め、今現在も続いております。

ひばりが丘小学校では9月13日、風邪症状によるお休みの人数が増え9月14日～16日に4年1組が、9月20～23日に4学年と1年1組が学年・学級閉鎖を行いました。

4週目に入るとだいぶ落ち着きましたが、まだまだ注意が必要と思われま

す。インフルエンザやコロナの感染が疑われる場合は、早めに医療機関を受診して適切な治療を受けるようにしてください。

保健室に来室する児童の中には『学校に来る前から調子が悪かった』という場合も少なくありません。

引き続きご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

## 自宅での療養は

十分な睡眠を  
とり、安静に

室温・湿度を適度  
の保ち、水分補給  
をしっかり行う

お世話するほうが  
手洗い・うがいを  
十分する。

## コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~ 微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️…高頻度 ☹️…よくある ☹️…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

## ウイルスの入り口は 目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでていねいに手を洗う。

## マスク正しく使えてる?

すきまをつくらない  
よう顔にピッタリと  
つける

鼻・口・あごを  
おおおう

## きれいな手になってる?

洗い残しが多い場所です。特に、利き手は注意して洗いましょう。

親指  
指の間  
手首

手を洗ったあとは  
清潔なハンカチで顔を拭く

『健』より

# 視力低下のサイン



かためとみ  
片目を閉じて見る



めほそ  
目を細めてみる



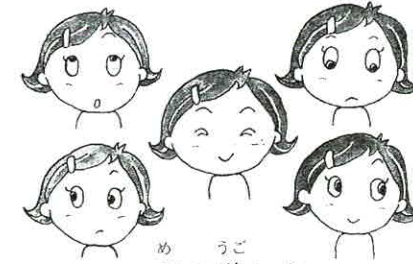
ちかみ  
近くで見る



あごあみ  
顎を挙げて見る



# 目が見ついたら



めうご  
目を動かす



とおみ  
遠くを見る



まばたきをする



めあた  
目を温める

# 目に優しい生活



まながめ  
前髪は目にかからないよう



しせいすわほんま  
姿勢よく座って本を読む



てきふあへきせつ  
適度な明かりで勉強する



じかんきやす  
時間を決めて休む



じゅうぶんあひら  
十分な睡眠をとる



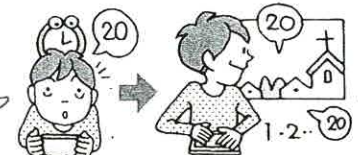
ばらんすのいいしょく  
バランスのいい食事をとる

# 目を休めるときの 20ルール

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。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、画面を見るときは 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

『健』より