

令和3年10月4日 高松小学校

保健室 No. 5

労散登校やオンライン授業を経て、いよいよ 2学期が始まります。引き続き 懲染予防をしながらの学校生活になります。自分自身と問りの人の健康を守る ために、懲染予防に気をつけながら、積度な行事や学習を選して実りの勢い 2学期にしていきたいと思います。

オンライン学習で草起きの習慣ができたと思いますが、2か月ぶりに学校が始まり、 緩れやすくなっています。 疲れたなと思ったら、 早めに寝るように心がけましょう。





約 1 ヵ月の臨時休校をへて学校が再開されました。しかし、感染力の強いデルタ株に置き 換わりが進み、子どもの感染が心配されるところです。学校でも引き続き、感染対策を行っ ていきますが、ご家庭でも下記の点について引き続きご協力をよろしくお願いします。

- ◎登校前には必ず検温し、健康アプリ「リーバー」への体温入力をお願いします。
- ◎朝の健康観察をお願いします。熱や風邪の症状等がある場合には、無理に登校せず、自宅で休養してください。ご家族に発熱や咳などの風邪症状がある場合にも、ご自宅で経過を観察してください。



10月4日(月) 体位測定【1・2・3・4 年生】 5日(火) 体位測定【5・6年生】

*体操服で行います。体操服で登校してください。

18日(月)視力検査【1・2年生】 昼休み

19日(火)視力検査【3・4年生】屋休み

20日(水)視力検査【5年生】 昼休み

21日(木) 視力検査【6年生】 昼休み

4月に視力検査B以下の児童が対象になります。(眼科受診済み者を除く)また、希望があれば検査を受けることができます。その際は、担任までご連絡ください。



新型コロナウイルス懲染症の流行にともない、おうち時間が増え、タブレットやゲーム機、スマートフォンなどのメディア機器を使う時間が増えていると思います。また、オンライン学習も行っているので、首を酷使しがちです。できるだけ時間を染めて保けいを入れたり、還くを見る時間をもうけるなど、首にやさしい生活を心がけましょう。



このような目の不快な症状は 「疲れ目」かもしれません。 放っておくと、肩や首のコリや イライラなど体全体に不調が 広がってしまうことも…。

▼ 重たい

■ 痛い

かすd

図 しょぼしょほ

№ 乾いた感じがする

『ぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めるとリ ラックスできます。また、涙の 表面には蒸発を防ぐための油の 層があります。目元の血行が良 くなると油が出やすくなり、目 が潤う効果もあります。



「ゆるゆる

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち

スマホなどの画面に夢中になる と、まばたきの回数がぐんと減 ります。まばたきをしないと涙 が十分に行き渡らず、ドライア イになることも。意識してまば たきを増やしましょう。



すやすや CLOSED 目はみなさんが起きてから

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。