



令和5年10月 茨木市立玉櫛小学校 保健室

10月に入り、急に肌寒い日が出てきましたね。朝昼晩の気温差に注意して、体調をくずさないようにしましょう。

テレビやゲームなどを使っているとき、画面と目が近くなっていませんか？毎日、頑張ってくれている目に、優しい生活をしてみましょう♪

やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक.....10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

【色覚検査を実施します】

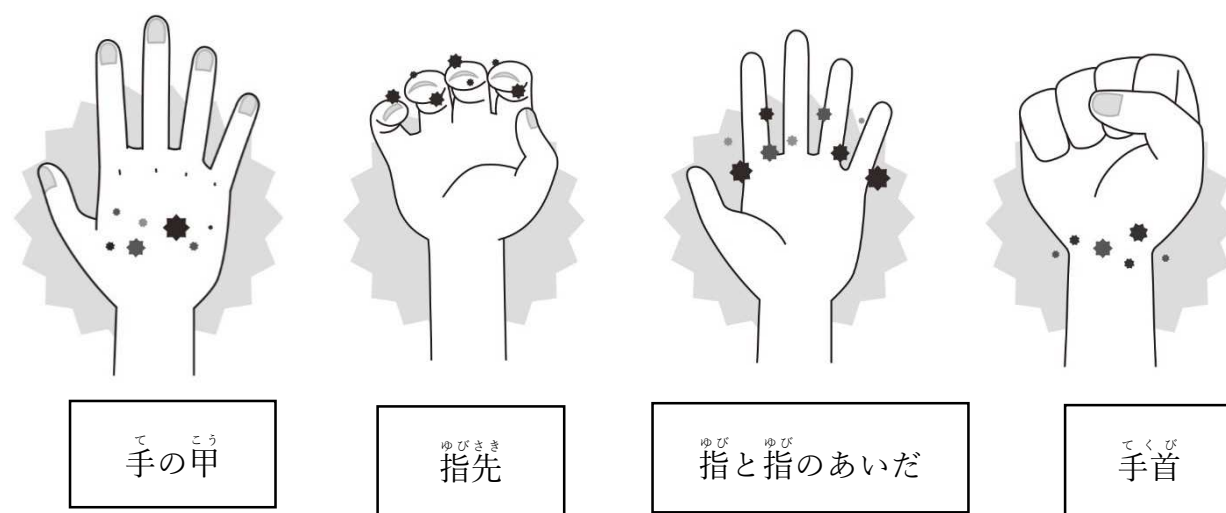
11月に、1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。学校での検査は、石原式色覚検査表を使用した検査であり、確定検査ではありません。2年生以上で検査を受けられたことがなく、検査を希望される方は連絡帳で担任までご相談ください。1年生には希望調査書を配布します。

感染症対策には、やっぱり手洗い！

手には目には見えない細菌がいます。水で洗うだけだと、細菌は減りません。石けんであらうことが大切です！
洗いのこしの多いところは、よりしっかりと洗いましょう。



洗いのこしの多いところ



●感染状況●

玉櫛小では10月に入り、インフルエンザが流行しています。他には、手足口病、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、アデノウイルスが出ています。季節の変わり目に入り、体調を崩しやすい時期です。お子さまの健康観察をよろしくお願いいたします。

出席停止に該当する疾患の場合は、「登校届」をお渡ししますので、保護者の方でご記入いただき、登校時に提出をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間：「発熱後5日かつ解熱後2日」

※病院受診時に、医師に出席停止期間をご確認ください。