

# ほげんたより10月

令和6年9月30日  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

涼しい風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。天気の良い日はできるだけ外へ出て、元気に遊びましょう。昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調を崩しやすくなります。栄養をしっかりと、早寝早起きを心がけて、健康な毎日を過ごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう！！



## ●目のためにこんなことに気をつけましょう。

- ★本と目の距離を30cm以上離す
- ★左右均等な距離で、明るいところで読む
- ★部屋を明るくする
- ★前がみは、目にかからないようにする
- ★たまには遠くの方をながめて、目をリラックスさせる
- ★テレビや電子機器を使用する時間を必ず決める

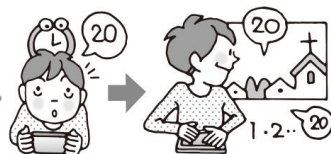


## 目を休めるときの 20ルール

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

あさ 朝  
ひる 昼  
ばん 晩  
の

# 気温差に注意!



今の時期は、夏の暑さで体力が落ちていて体が疲れている状態です。急に涼しくなったり、暑くなったりして体が気温の変化についていかず、体調をくずしやすくなります。

その日の気温や天気に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。ポイントは脱ぎ着しやすい服を上に着ることで、気温が下がってきましたが、厚着をしすぎてしまうと、逆に汗をかいて後で体が冷えてしまうこともあります。簡単に調節できる服がおすすめです。



10月19日の運動会へ向けて練習が始まっています!!  
しっかり準備をしましょう!!



## 保護者の皆様へ

様々な感染症が、流行しています。気温の変化が激しいこの季節は、体調も崩しやすいと言われていいます。また、運動会の練習が続き、子供たちは疲れがたまりやすいです。引き続き、手洗いの遂行・換気・規則正しい生活を意識し、感染症対策にご協力をお願いいたします。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、出席停止になります。出席停止期間を終えたら、『欠席・再登校届』を保護者の方がご記入の上、登校時に提出をお願いいたします。『欠席・再登校届』は学校ホームページよりダウンロードできます。

上記以外の学校感染症に罹患した場合、学校にあります『登校許可書』を取りに来ていただき、医師より記入していただく必要があります。感染症にかかった際には、まずは、担任にご連絡をお願いいたします。