

# ほけんだより



令和4年 9月 30日  
渋谷区立笹塚小学校  
校長 荒木 憲秀  
養護教諭 伊藤 妙子

## 10月10日は目の愛護デーです！

9月の中旬より急に秋が訪れたようで、朝夜はぐっと気温が下がっています。上着を脱ぎ着して温度を調節をするようにしましょう。

10月10日は、目の愛護デーです。最近では子供でも「肩こり」や「腰痛」があるという話を聞くことがあります。原因のひとつに考えられているのは「スマホの使い過ぎやゲームを長時間やっていた」ことです。首を前に傾けた状態で長時間いると猫背になったり首の筋肉が緊張し続けたりすることで肩こりにもつながるそうです。便利で楽しいスマホやゲームですが、時間を守ったり姿勢に気をつけたり、体に優しい使い方をしましょう。

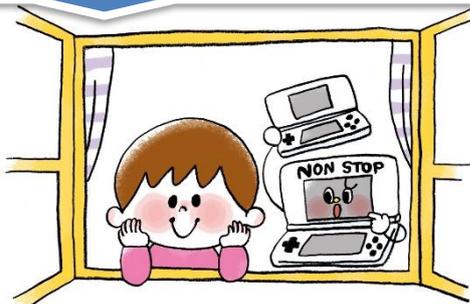
### 10がつのほけんもくひょう 目のたいせつ 目を大切にしよう

ふだんはあまり気にすることがない「目」のはたらき。この機会に目の大切さを考えてみましょう

スマホなどを使う時には30~40  
センチメートル目からはなして



ゲームをするときは1時間に1回は  
きゅう  
休けいをしましょう



### 「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ちつき、涼しさを感じられるようにもなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…とみなさんもおもっているかもしれません。



秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防したいですね。

## …… 保護者の方へ ～子どもの視力低下について～ ……

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



お子さんの視力が心配で測定を希望される方は、保健室で個別に視力検査をします。

連絡帳等でお知らせください。

## 新型コロナ感染者の療養期間について

9月13日にH&Sで配信しました、療養期間の変更について再度掲載します。ご確認ください。

### 【新型コロナ感染者の療養期間について】

・有症状者…発症から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合には8日目から解除（登校）可能。

ただし、10日間が経過するまでは、自主的な感染予防行動の徹底を行うこと。

・無症状者…従来の基準通り（検体採取日から7日間を経過した場合は8日目に解除（登校）可能。加えて5日目の検査キットにより検査で陰性を確認した場合は6日目から解除（登校）可能。

ただし、7日間が経過するまでは、自主的な感染予防行動の徹底を行うこと。

### 【新型コロナ感染 濃厚接触者の療養期間について】

・感染者との最終接触日の翌日から5日間。

・2日目、3日目の検査キットにより陰性を確認した場合は3日目から解除（登校）可能。

○なお、感染もしくは濃厚接触として出席停止となった場合、「[出席停止解除願](#)」が必要になりますので、解除後登校の際にはお子さんにもたせてください。