



日中の暑さもやわらぎ、だんだん秋らしさを感じられるようになりました。夏休みが明けてから、茨城県を含め全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などにかかる人が増えました。感染力が強い感染症ですので、引き続き、感染しない・ひろげないための予防(手洗い・換気等)を行い、体調に十分気をつけながら過ごしましょう。また、心配な症状が出たり、何日も続く場合には、医療機関を受診し、医師の診察等を受けるようにしましょう。

10月10日は



学校でも、家でも色々な場所でタブレットやスマートフォン、ゲーム機などをつかうようになり、目や体などへのえいきょうが心配されています。

10月の健康タイムでは、目のけんこうについて学びますが、右にある「つかれ目チェック」をさんこうにして、みなさんもじぶんの目のじょうたいをチェックしましょう。

また、スマホやタブレットなどをつかうときには、下にある10このポイントに気をつけて、目にふたんがかかりすぎないようにしましょう。

～スマホ・タブレットから目をまもる10このポイント～

- ① 画面を見るときは しせいをよくしよう!
- ② 長い時間 画面を見つづけないようにしよう!
- ③ 遠くのけしきなどを見て 目を休めよう!
- ④ まばたきをして 目がかわかないようにしよう!
- ⑤ 目にあったメガネやコンタクトレンズをつけよう!
- ⑥ 目によい食べ物をとろう!
- ⑦ 気になる症状があるときは 眼科でみてもらおう!
- ⑧ ねる1時間前には 画面を見ないようにしよう!
- ⑨ 夜ふかしをしないで すいみんをしっかりとろう!
- ⑩ てきどな運動をいれて 体をほぐそう!

つかれ目チェック

<input type="checkbox"/>	目がかすむ
<input type="checkbox"/>	目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	目が乾く
<input type="checkbox"/>	目が赤い
<input type="checkbox"/>	目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	吐き気がする
<input type="checkbox"/>	肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

視力の再検査を行います

10月に、視力の再検査を実施します。4月の視力検査で、視力B以下であり、まだ眼科等を受診していないお子さんが対象となります。実施後は、検査結果を配付しますので、ご確認をお願いいたします。

なお、すでに受診が済んでいる場合は、「受診結果報告書」や連絡帳等で担任までお知らせください。



欠席連絡アプリtetoru(テトル)へ入力について

今年度から、欠席・遅刻・早退等の連絡は、欠席連絡アプリ「tetoru(テトル)」に入力をして、学校へお知らせいただいております。

入力の際に、選択項目に迷われる場合には、内容が近い項目を選んでいただき、その後、詳細を備考欄等へ入力していただきますようお願いいたします。

(例:気分不良、花粉症で通院、喘息のため等)

また、感染症にかかった場合には、お子様の様子や感染症名等を備考欄へ記入していただくと大変助かります。なお、土日など学校が休みの際にかかった場合は、テトルへ入力をして、お知らせいただければと思います。

引き続き、ご家庭でも感染症対策を行い、体調に十分気をつけてお過ごしいただければと思います。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



季節の変わり目で、気温の変動がはげしい時期になります。また、天候により日中も肌寒くなったりする日があるかもしれません。その日の気候や自分の体調に合わせて、服装をえらび、必要に応じて、長袖や長ズボンなど重ね着できるものを持参しましょう。