



今月の保健目標…目の健康

朝夕もめっきり涼しくなり、いよいよ秋本番。実りの秋🍁



新型コロナウイルス感染症が収束に向かうにはまだ時間がかかりそうです。本校でもインフルエンザAと共に、発生が続いている現状です。引き続き、感染防止を心掛けながら協力して生活していきましょう。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ（現在はAです）は共に出校停止扱いとなり欠席にはなりません。診断を受けた場合は学校までお知らせください。発症日を0日とカウントして、最短で5日間の出席停止期間が必要です。（併せて新型コロナウイルスは解熱後1日を経過していること。

インフルエンザは解熱後2日を経過していること。）

※インフルエンザについては登校時に「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要となります。保護者が記入していただければ大丈夫です。学校のホームページに掲載してあります。

紙ベースでもお渡すことができますので、申し出てください。

体調が思わしくないとき、発熱が見られたときは、無理をしないで自宅で様子を見てください。

学校で体調不良になったときは、緊急連絡先にお知らせしています。連絡が取れるようにお子様とも話し合っておいていただけようお願いします。連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。

10月10日は



★勉強・読書をするとき★

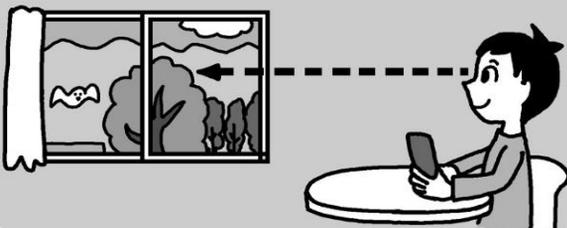
正しい姿勢で・適度な明るさで
本やタブレットに近付きすぎない

★メディアをつかうとき★

時間を決めてこまめに休憩

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。

さまざまな生物の「目の不思議」

- 光る！ネコ**の目
暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。
- たくさん！昆虫**の目
トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。
- 閉じない？魚**の目
多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。

特別なこと？

身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりや長年にわたって大きな社会問題になっていますね。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はあっという間に手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。



薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでくださいね。



～1年生の「性といのちの健康教育
前講座」9/12（火）～

助産婦の柚木先生が来校し、講話をしてくださいました。

「性のタブーをハッピーにかえる」……「人生をも左右する1番大事なことなのに、なぜ誰も教えてくれないの？」という切り口から、正しい性の知識について学びました。そして普段、面白半分にな性的な言葉を口走ったりすることは、大変恥ずかしいことだったと痛感することができました。



～3年生の「性教育サポート事業」

9/27（水）～

中田ウィメンズ&アートクリニックの末盛先生が来校し、講話をしてくださいました。

義務教育最後の学年であるこの時期に、正しい知識を学ぶことができたことは大きな収穫となりました。

