

令和3年10月6日(水)



練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

厳しかった暑さもようやく納まり、朝夕は涼しくなってきました。季節の変わり目は、日中の寒暖差で体調をくずしやすいので注意が必要です。日中の気温差に対応するために、衣服をこまめに調整してください。

～校内感染症のお知らせ～

9月の感染症は2種類の感染症がありました。水疱瘡の他に、コロナウイルス感染症にかかった児童もいました。水疱瘡は、ワクチン接種をしても、感染し発症する疾患です。特にワクチン接種をしていると、発熱もなく赤い発疹が体の中心部分から手足に広がっていきます。初期症状は虫刺されの症状と似ているので、注意が必要です。お子さまが痒みを伴う赤い発疹が複数でた場合は、医療機関にご相談ください。

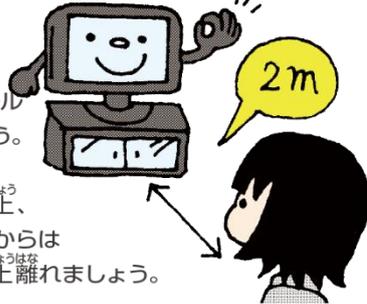


10月10日は目の愛護デーです



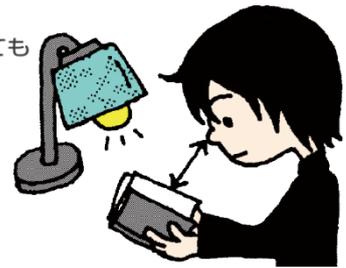
長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

使う時間や休けいのルールを決めましょう。テレビからは2メートル以上、ゲームの画面からは50センチ以上離れましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても暗すぎても目を疲れさせてしまいます。そのつど、明るさを調整しましょう。



前がみは目にかからない

前がみが目にかかると、視界が悪くなり、目に負担がかかります。前がみが長ければ切るか、ピンで留めましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は目を疲れさせる原因となります。十分な睡眠をとりましょう。

