



令和8年 10月 10日
練馬区立南が丘中学校
養護教諭 上遠野郁恵

インフルエンザ、まだまだ流行しています

2年生の学年閉鎖、3年C組の学級閉鎖に続き、1年A組も学級閉鎖になりました。文化発表会が16（金）に延期になりましたが、今度こそは実施できるように皆さんも感染症対策を十分に心がけてください。

- ①家庭内にインフルエンザや新型コロナウイルスに感染している人がいたら、マスクをつけて登校してください。また登校前に検温をしてください。
- ②風邪症状がある場合は無理に登校せず、家で様子を見ましょう。
- ③手洗いをいつも以上に意識的に行ってください。特に給食前後は大切です。またハンカチを忘れずに持参しましょう。
- ④感染症対策のため、急遽マスクを着用することがあります。毎日持参してください。

皆さんの心がけが感染拡大を予防します。ぜひ協力してください。文化発表会を成功させよう！

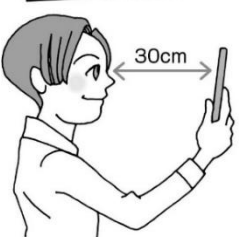


10月10日は「目の愛護デー」です

10と10を横にして見ると、人の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。朝起きてから寝るまで働く目。みなさんは大切にできていますか？スマホ、タブレットなどに集中しすぎて、目の距離が近くなっていませんか？自分の生活を振り返ってみましょう。

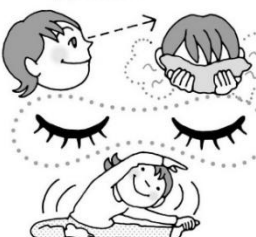
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。