

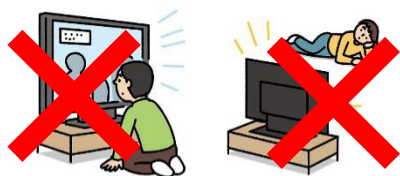


厳しい暑さもようやくおさまり、さわやかで過ごしやすい季節になりました。この時期は夏の暑さの疲れや、昼間と朝晩の寒暖差などで体調を崩しやすくなります。また、今月は小学部の林間学校や中学部の宿泊学習、秋の旅行など楽しい学校行事が続きます。衣服の調節や十分な睡眠など体調管理をよろしく願います。

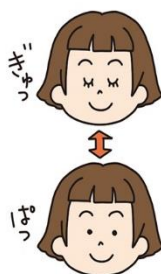
10月の保健目標：目を大切にしよう！

〇●〇目にやさしい生活を しよう〇●〇

- ・しっかり睡眠をとる
- ・テレビは離れて見る(2~3m)
- ・テレビを寝転んで見ない
- ・ゲームは時間を決める、30分やったら休憩する
- ・暗い所で本などを読まない
- ・時々、遠くを見る
- ・前髪が目にかからないようにする
- ・眼鏡やコンタクトは自分の度にあったものを装着する



「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



新型コロナウイルス感染症が流行しています！

お盆明けから新型コロナウイルス感染症の感染者が徐々に増加し、邑楽・館林地区でも学級閉鎖を行った学校があります。また、インフルエンザも地域によっては流行し、学級閉鎖をおこなった学校が群馬県内でもあります。

どちらも児童生徒本人が罹患した場合は、出席停止となります。出席停止期間は下記の表のとおりとなります。また、療養報告書を保護者の方が記入し、完治後、初めて登校する際に持たせてください。療養報告書は本校ホームページからダウンロードできます。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症日	5日間、かつ、症状軽快後1日を経過					出席可能

※「症状が軽快」とは「解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること」により判断いたします。

※例) 1月1日に発症した場合、1月7日から登校しても良い。
ただし、1月6日以降、症状が軽快していること。

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症日	5日間、かつ、解熱後2日を経過					出席可能

※例) 1月1日に発症した場合、1月7日から登校しても良い。
ただし、1月5日以降、熱が下がっていること。