保健便り10月号

令和８年１０月１日
江東区立第三砂町小学校
校　長　　淺野　努

朝晩の涼しさに秋を感じる季節となりました。こどもたちは涼しい気候の中、元気いっぱいに過ごしています。三砂小では早くも感染症が流行しています。保護者の方も体調にはお気を付けください。今月は「目の健康」、「寒暖差への備え」、「感染症の予防」「学校保健員会」についてお知らせします。

◆目の健康をご家族でも考えてみてください◆

１０月１０日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレット、ゲーム機を使う時間が増え、こどもたちの目の疲れや視力低下が心配されています。アメリカ眼科学会が提唱した「20-20-20 ルール」を日本眼科医会がアレンジした「30-30-30 ルール」をご家庭でも意識してみてください。

「３０ｃｍ」以上離す

テレビやスマホ、ゲーム機の画面を見る時は、目から３０cm 以上離します。手からひじまでが、約３０cm くらいです。



「３０分」に１回休む

３０分画面を見たら、遠く（６m 以上先）を見たり、目を閉じたりして休みます。



「３０秒」遠くを見る

休憩するときは、３０秒間遠くを見たり、目を閉じたりして休憩します。



◆寒暖差に備えた服装で登校させてください◆

１０月は昼間が暖かくても、朝晩はグッと冷え込むなど、１日の中での寒暖差（気温差）が激しい時期です。体が温度変化についていけず、体調を崩すことのないようにカーディガンやパーカーなど「自分で簡単に脱ぎ着できる上着」を着せたり、持たせたりしてください。



◆10 月 30 日（金）に「学校保健委員会」を行います◆

学校保健委員会は、学校と保護者で三砂小のこどもたちの健康について考える会です。今年度は「こどもたちの視力」について Zoff（株式会社インターメスティック）の方をお招きしてお話を聞きます。学校公開期間の１０月３０日（金）５時間目に体育館で行います。５年生も一緒に参加します。ぜひお越しください。

◆感染症の予防にご協力ください◆

三砂小では９月から新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。学校でも手洗い・うがいの声掛けや教室の喚気などを行っていますが、ご家庭でも「手洗い・うがいの声掛け」、「清潔なハンカチティッシュを持たせる」、「早寝・早起き・バランスの良い食事で免疫力を高める生活」にご協力ください。

また、体調が悪いときは無理な登校を控え、受診するようにしてください。



※インフルエンザや新型コロナウイルスの出席停止期間について

解熱した日や発症した日は０日とカウントします。不安な時は学校へご連絡ください。

◆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。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
								
								
								
検査で陽性								

◆新型コロナウイルスの出席停止期間

※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。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
							
検査で陽性							