えがお

水戸市立千波小学校
保健だより 10月号
令和5年10月3日

朝晩は、だいぶ涼しくなってきて、秋を感じるようになってきました。スポーツの秋、読書の秋、味覚の秋、いろいろな秋を楽しむことができますね。さて、10月10日は目の愛護デーです。目に優しい生活を心がけましょう。

10月の保健安全目標

【保健】目を大切にしよう　　【安全】交通の決まりを守って登下校しよう

普段から、目に優しい生活を心がけよう

前髪は目にかからないように　**長時間のテレビ・ゲームはNG**　**正しい姿勢・環境で勉強する**

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

視力検査を行います

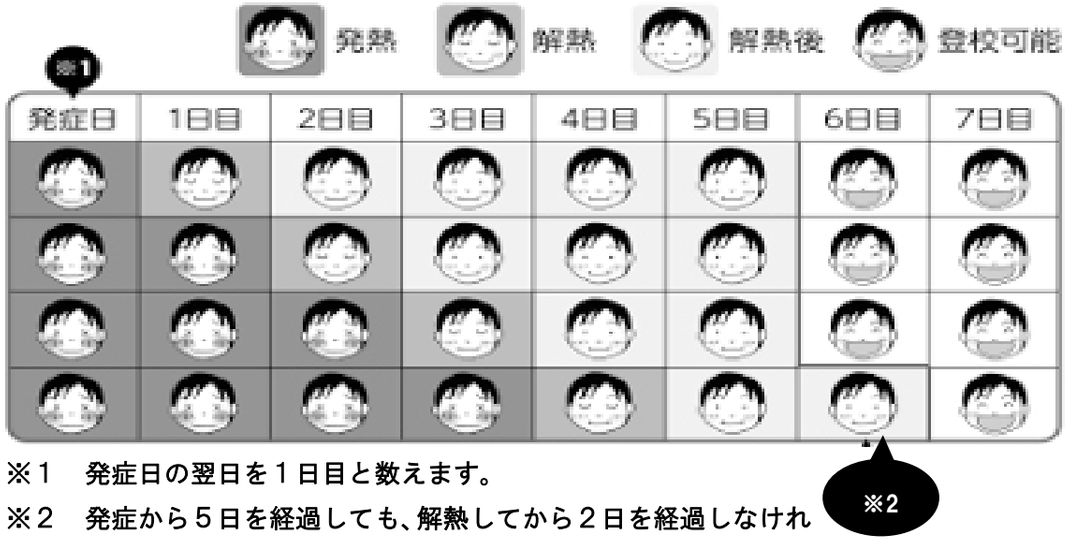
日付け	2時間目	3時間目	4時間目
10月　4日（水）	1の1	1の2	1の3
10月　5日（木）	1の4	3の1	3の2
10月　6日（金）	3の3	3の4	
10月10日（火）	2の1	2の2	
10月11日（水）	2の3	2の4	
10月12日（木）	5の3	5の2	6の1
10月13日（金）	5の1	5の4	
10月16日（月）	4の1	4の2	6の2
10月17日（火）	4の3	4の4	6の3

涙と「まばたき」の役割

涙は常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて涙が出るしくみになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、涙が目の表面にまんべんなく行き渡って、目を守っているのです。

インフルエンザの出席停止期間

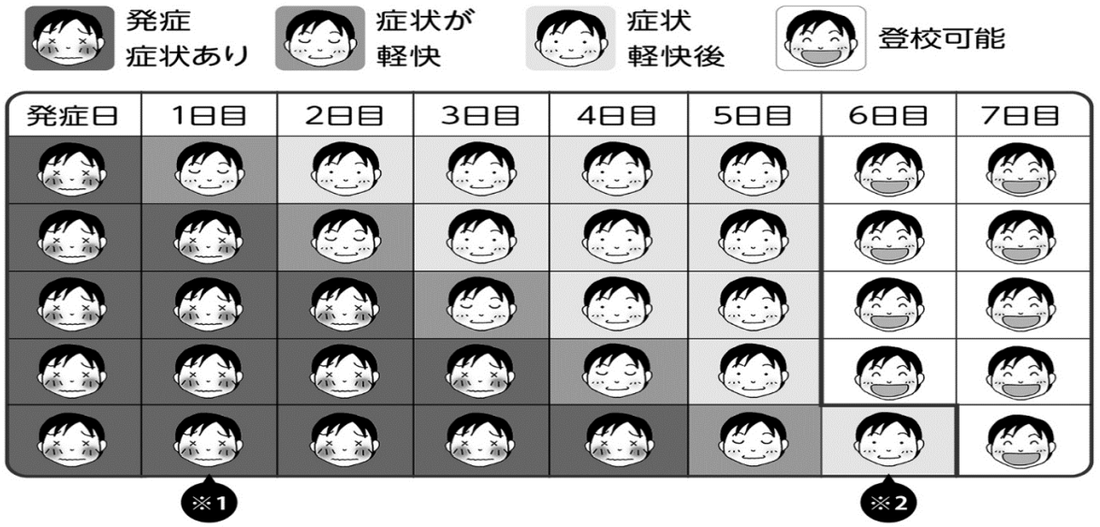
基準　発症後５日を経過し、かつ、
解熱後２日を経過するまで出席停止



※１　発症日の翌日を１日目と数えます。
※２　発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校できません

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準　発症した後五日を経過し、かつ、
症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止



※１ 発症日翌日を１日目と数えます。
※２ 発症から５日を経過しても症状が軽快してから１日を経過しなければ登校はできません。