ほけんだより 10月

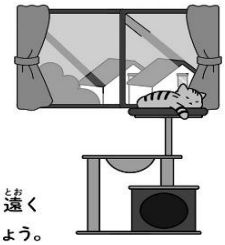
令和6年 10 月 4 日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

朝晩涼しく感じるようになってきました。とても過ごしやすいので、外で元気に遊びましょう。

風邪もはやってきています。外から戻ったら「水分の補給、手洗い」の習慣はもちろん、せきやくしゃみが出る場合は、場面によってマスクをしたり、汗で体が冷えないよう、汗ふきタオルを持ってきたりしましょう。

デジタル眼精疲労を予防する
目にやさしい 20-20-20 ルール

20分ごとに	20秒以上	遠くを見る
アラーム・タイマー じょうずに使おう	たったの20秒でも リフレッシュできる！	10歩先が約6m♪ 窓の外をながめてもイイね
		〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

🏠おうちのかたへ

最近みられる感染症… ☆手足口病：（口の中や、手足などに水疱を伴う複数の発疹）
☆溶連菌感染症：（発熱、のどの痛み）
☆伝染性紅斑（りんご病）：（手足にレース状の紅斑、ほおの紅斑）
☆マイコプラズマ感染症（肺炎） ※ などです。

※**症状**：マイコプラズマ感染症（肺炎）は、発熱や全身の倦怠感（だるさ）、頭痛、せきなどの症状（せきは少し遅れて始まることもあり）があります。せきは熱が下がった後も長期にわたって（3～4 週間）続くのが特徴です。マイコプラズマに感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

感染経路：飛沫感染、接触感染

潜伏期間：長く、2～3 週間くらい

感染防止：流水と石けんによる手洗いをすることが大切です。タオルの共用は避けます。せきやくしゃみの症状がある場合には、場合に応じてマスクを着用するなど“咳エチケット”をお願いします。熱などの症状が消失しても、咳症状がみられる場合などは、お子さんの体調がおちつくまでゆっくり休養されますこと、おすすめします。

＜厚生労働省 HP・東京都保健医療局お知らせ より抜粋＞

休養（休む）って　なあに？

10月に入り、やぐもフェスタなどの準備などでますます忙しいですね。季節の変わり目による疲れも出ていませんか？そこで、必要なのが「休養（休むこと）」です。「休養（休むこと）と聞くと、「睡眠（寝ること）」というイメージが強いですが、日常のちょっとしたことでも「休養」になります。

いくつかうまく組み合わせて、自分に合った休養方法をみつけてみましょう。

生理的休養

寝る、座って休むなど
あまり動かずに心と体を落ち着かせる。

腹八分目にする、胃腸を温めるといった方法で疲れた消化器を休ませたり、癒したりする。

散歩やストレッチなどの軽い運動をする。

心理的休養

友達と話をしたり、ペットと遊んだりするなど、誰かと触れ合う行動。

映画を観る、本を読む、ゲームをするなど、好きなことや趣味を楽しむ。

ものづくりをする、作り出すことを頭の中で想像するなど。
心地の良いことを想像するだけでもよい。

社会的休養

環境を変える、旅行に出かける、引っ越す、模様替えをする、机の周りを整理する、など。

この他にも「心の休養」として、“いらいら”などの気持ちを休めたり、リラックスしたりする方法や考え方があります。