

# ほけんだより

令和2年10月7日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯孝司  
 保健室  
 1～3年生用



今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、すごしやすくなってきました。読書やげいじゅつを楽しみ、勉強も集中して取り組めるきせつです。でも、集中しすぎて、目と本のきよりが近くなっていませんか？10月10日は「目のあいごデー（目のけんこうについて考えよう）」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

## めにやさしい生活を知ろう



まえがみがのびてきたけどそのまま。



まえがみを短く切る。ピンでとめる。



ゲームをするなら、ポスをたおすまで何時間でも。



時間を決めて休けいしながら。



勉強は、ね転んで。



しせいよくすわって勉強。



夜になりました。もう少し見よう。



はやく早めにねて、すいみんをたっぷり。



目にやさしい生活が分かりましたか？では、目を大切に—するための自分のルールを考えてみましょう。

わたしは、目を大切にするために、

をがんばります。

ただ～正しいしせいのかくにん～





令和2年10月6日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 佐伯孝司  
 保健室  
 4～6年生用

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。みなさんは、どのような秋を楽しみたいですか？好きなこととことんつきつめたり、新しいことにちょう戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活やくしているのが「目」。



10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

# 目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働くみなさんの目。大切にしていますか？毎日の生活の中で目にやさしくできるポイントは様々あります。毎日のこんなところを少しチェンジしてみましょう。

**勉強するときに**

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

**寝るときに**

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？  
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目  
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす  
 ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な  
 のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



## お家の方と一緒に読みましょう

今月に入り、子供たちの装いからも季節の移り変わりを感じるようになりました。また、朝晩と寒暖差も激しく、体調が崩れやすい季節でもあります。引き続き、感染症対策を徹底すると共に、生活リズムを整え免疫力を高められるように各家庭においても心がけをお願いします。



## グッドモーニングカードへの取り組み ありがとうございました

9月28日（月）～10月5日（月）の1週間、ご家庭において取り組んでいただきありがとうございました。朝の健康観察にプラスした形での今回の取組であったためご負担になってしまったかもしれません…。多種多様な生活スタイルがあり、理想的な生活リズムにするには難しいとは思いますが、少しずつでもいいので『グッドモーニング60分』が子供たちの生活リズムの一部となれるように今後もグッドモーニングカードは継続していきたいと思っております。ご理解・ご協力よろしく申し上げます。

朝からすっきり  
グッドモーニングカード  
～わたしの元気は わたしがつくる！～



※10/6（火）が提出となっていました。まだの方は早めに提出ください。



### 眼科検診を終えて…

先月行われた眼科検診後、学校医の小松先生より「前髪が長い児童が気になります」と言われました。私も日頃の児童の様子から気になる点です。目にかからないようにカットするか、ピンでとめたり前髪アレンジをしたりと工夫してみてください。男の子でも前髪アレンジ、素敵だと思います。



### インフルエンザ予防接種 について

今年度は高齢者の方と18歳以下の方とで実施期間が異なっていますのでご注意ください。（昭島市HPに詳しい内容掲載）  
小学生は10月26日（月）から実施可能となります。2回の接種が必要となりますので早めに計画を経て医療機関にてご予約ください。（予約開始時期については各医療機関にてご確認ください。）



### ～昭島市においてPCR検査センターを開設しました～

昭島市では、これまで協定医療機関などと、PCR検査体制を整えてきましたが、今後のさらなる新型コロナウイルス感染拡大に備え、PCR検査体制の拡充を図るため、令和2年9月16日より、昭島市医師会と連携し、PCR検査センターを開設しました。

#### 検査対象者

市民のかたで、発熱、咳、味覚や嗅覚の異常、倦怠感など、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状があり、市内の医療機関（かかりつけ医）において検査が必要と判断され、医師がPCR検査センターに予約したかた。

昭島市HPより抜粋

※検査の詳しい流れ等については昭島市のHPをご覧ください。

# 児童保健委員会からのお知らせ

保健委員会の活動報告第2弾。今回は保健委員会児童が作成した新聞をお知らせします。



## 水の事故 について

令和元年の水難事故の発生件数は  
1298件。水難事故にあった人は  
1538人。うち、死者および行方  
不明者は695人でした。

令和2年の発生予想件数は、今の  
ところ約1500件です。

しかし、1500件でもかなり多  
いので、1000件以下になるよう  
に共成小学校のみなさんが水の事故  
にあわないように気をつけましょう。  
1000件以下にするには、むやみ  
に川や用水路に近寄らないことです。

「離岸流」の絵

※このように、海の中では  
逆流する波があるので注意  
しましょう。

小さな川でも、危険なこ  
とがあります。川や用水路  
へ行き時は必ず親（大人）と  
一緒に行きましょう。

また、安全対策もきちん  
としてあるのかを確認しま  
しょう。

作：5年 W・R/N・S/S・H

### 離岸流とは？

海岸に打ち寄せた波が沖に戻ろうとする時に発生する強い流れのこと。

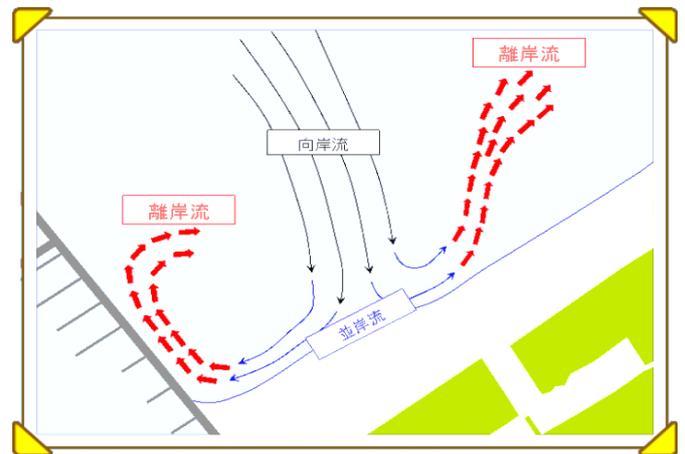
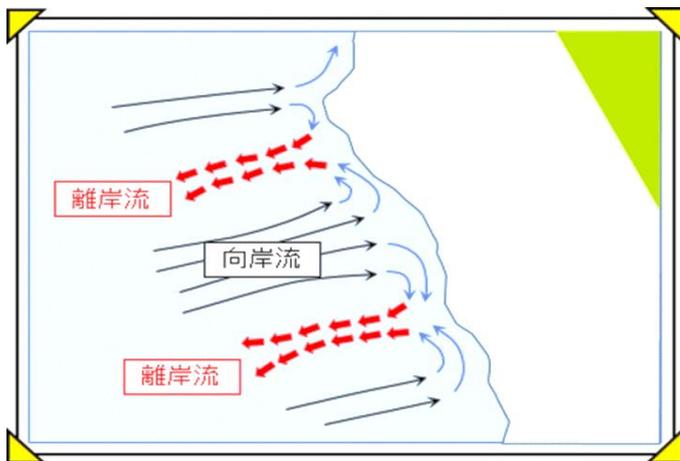
波は沖から海岸へ打ち寄せますが、海水はどンドン岸に貯まるので、どこかから沖にもどろうとします。

この時、岸から沖の方へ向かって、一方的に流れる早い流れのことを**離岸流**と呼びます。速さは最大で1秒に約2m進むこともあります。離岸流に流されると、知らず知らずのうちに沖まで流されてしまうことがあるので注意が必要です。

### 離岸流はどこで起こる？

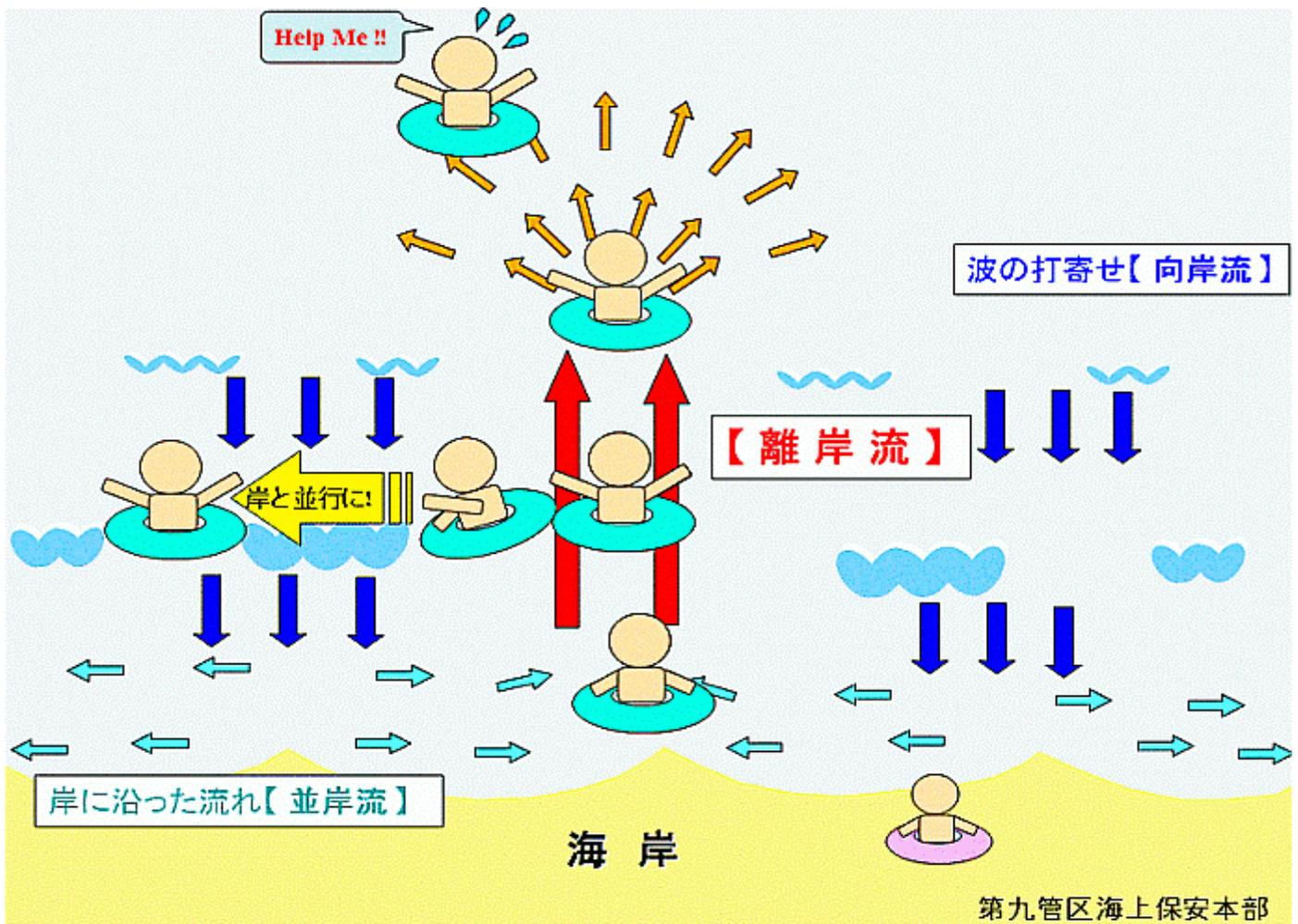
- ・ 海岸が外洋に面しているところ
- ・ 遠浅で、海岸線が長いところ
- ・ 近くに人口構造物があるところ

例)



### 離岸流に流されたらどうする？

- ・ あわてずに落ち着く (パニックにならない)。
- ・ 可能であれば、まわりの人に流されていることを知らせる。
- ・ 岸と平行に泳ぐ (岸に向かって泳がない)。
- ・ 沖向きの流れを感じなくなったら、岸に向かって泳ぐ。
- ・ 泳ぎに自信のない方は、無理に泳ごうとせず浮くことに専念する。



(第九管区海上保安本部海洋情報部HPより抜粋)