

やっと朝晩の気温が下がってきました。でも晴の日は特に、昼間の気温が夏なみに上がります。一日の気温差に対応して体調を守れるよう、衣服や寝具を調整しましょう。

体操着の場合は、毎日ジャージ上下が使えるよう用意しておき、エアコンの風対策や、急に涼しくなった日に利用しましょう。



気温差や季節の変わり目に、体調をくずしやすい人がいますね。
生活のリズムを整え、なるべくよい状態に保てるようにしましょう。
アレルギーの症状が出る人は、かかりつけ医にかかり、薬を出してもらうなど、悪化しないよう備えておきましょう。



そして、この時期のたよりにこんな情報を載せることはめずらしいのですが・・・



インフルエンザ流行中です！！



先月の「ほけんしつから」には、夏休み期間から市内でコロナが急増、と書きました。その後、市内あちこちの小学校で、コロナを主とした学級閉鎖が次々出る状況が続いていましたが、次第にインフルエンザも混じってきて、学校により両方、もしくはインフルエンザだけの学級閉鎖に変わってきました。

9月後半からは市内中学校でも閉鎖が次々と始まり、10月に入ってから、小中学校ともほとんどがインフルエンザ中心の閉鎖となっています。ただ、学校によりコロナも少数含まれているところがあるようです。

長中では、9月、各学年とも何人かずつコロナに感染した人がいましたが、あまり大きく広がることはありませんでした。そして9月後半、各学年ともインフルエンザになった人が少しずつ出始めていましたが、今週10月に入り2年生で急増。クラスの状況により、学級閉鎖や、早めに下校させて、経過を見るなどの感染対策をしています。



この秋休みの感染対策

- ① こまめな手洗い、室内では換気など、コロナで覚えた感染対策を。
- ② 免疫力をおとさないよう、生活リズムをくずさない。睡眠、三度の食事。
- ③ かぜ症状のある人は、残念ですが予定をあきらめ、うちで休み、様子を見る。
(インフルエンザは急な発熱から始まるのが特徴ですが、今回、最初は軽いかぜ症状で様子を見ていたら発熱してきたケースがいくつかありました)
- ④ かぜ症状がある人が人と会う時は、マスクをしましょう。
- ⑤ 症状がひどかったり、発熱したときは、インフルエンザなど感染症の可能性があるので、受診をするようおすすめします。



10/19は、合唱コンクール。初めてのホール開催です。

秋休み後、インフルエンザの流行が落ち着き、予定通り開催できるよう、感染対策していきましょう！

10月10日は目の愛護デー

タブレットを使うときの注意点



タブレットを使うときは画面が近過ぎると目に負担がかかるので、タブレットの画面から30cm以上距離を空けて使用しましょう。

1時間に1回は目の休憩をしよう



タブレットの画面を長い時間見ていると目が疲れてしまうので、1時間に1回は休憩して、遠くを見るなど、目を休めるようにします。

©少年写真新聞社2022

学習で、タブレット＝クロームブックを使うようになりました。

また、家庭でも、携帯を見たり、ゲームをしたり、パソコンを使ったり、と生活の中でもデジタル機器を見る時間が長い人は、結構多いのではないかと思います。

どのデジタル機器でも、上の注意事項はすべて一緒です。

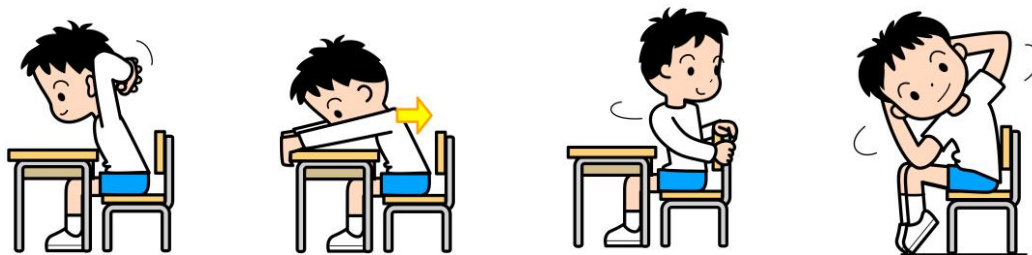
他にも注意したいこと・・・夜眠れない、朝起きられない人、いませんか？

☆ 画面からの光には「ブルーライト」が含まれている。

☆ 「ブルーライト」は、日光にも含まれていて、昼間に浴びるのは問題ない。

ただし、夜もたくさん浴びると、脳や体が昼間だとかんちがいし、睡眠を促すホルモン『メラトニン』の出が悪くなるため、眠れない⇒睡眠のリズムが崩れやすくなる。

☆ 就寝時刻の少なくとも1時間前から、デジタル端末（クロームブック、携帯、ゲーム、パソコンなど）のスイッチを切り、見ないようにするとよい。



目を休めると同時に、体のストレッチをして、肩や首のこりを解消しよう

