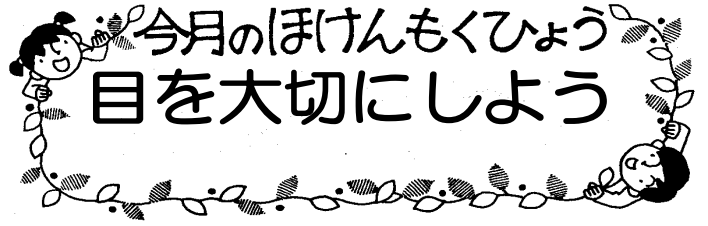


# ほけんまつり

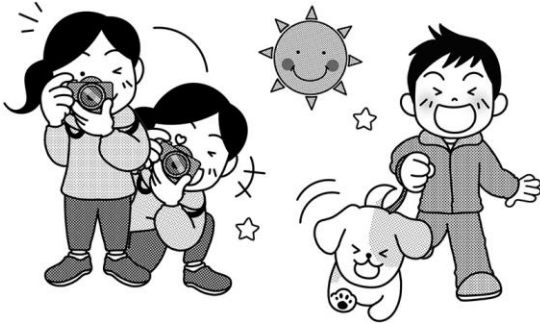


令和5年10月2日(月)

糸満市立高嶺小学校 保健室



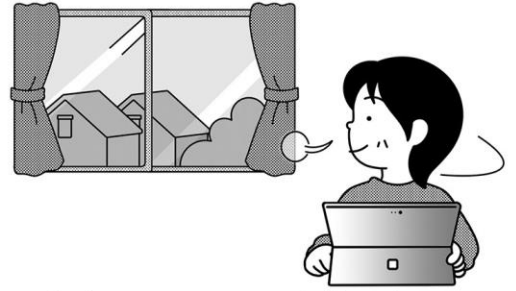
## 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

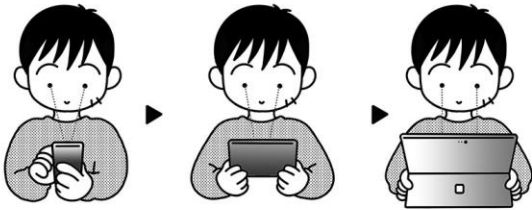
# コロナ禍で 近視が急増!?

## 時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

## できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いがおすすめ♪

近視予防のために、  
やってほしいこと

## 明るい部屋で。



手元だけじゃなく、部屋全体を明るく♪

# 10月10日の愛護デー

## 睡眠の質が下がります

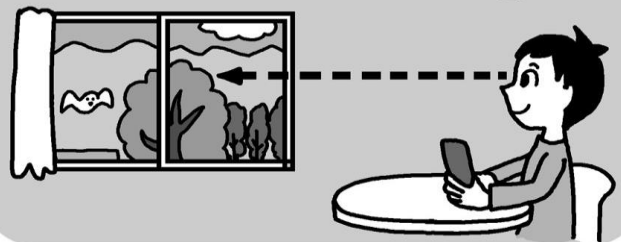
## 寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

# 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート  
(約6m)離れたものを見て、  
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用する  
ことによる眼精疲労を軽減する方法として、  
米国眼科学会が推奨しているものです。

# インフルエンザを予防しましょう！

糸満市の近隣校でインフルエンザ感染が確認されており、学級閉鎖を行っている学校もあります。本校でも、数名インフルエンザに罹っている児童がおり今後も増えてくる見込みがあります。ご家庭でも感染症予防対策の協力をお願いします。

## 【家庭におけるインフルエンザの予防で大切なこと】

- ① 外から帰った時、食事をする時には、「うがい」、「石けんで手洗い」をこまめに行う。
- ② 部屋の換気をする（部屋を閉め切らない）。
- ③ 必要に応じてマスク着用や咳エチケット
- ④ 十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり、免疫力を高める。



毎朝の健康観察の際に、お子さんの健康状態に気をつけましょう。

# 出席停止期間を守りましょう！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した場合には、学校保健安全法第19条の規定により、出席停止の措置をとります。出席停止の間中は、医師の指示に従って療養してください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に伴う出席停止と登校再開における手続きについて

- ① 検査結果が分かり次第、学校（担任）へ連絡します。最短登校日を保護者・学校間で確認してください。欠席届 QRコード、もしくは TEL：098-994-2310
- ② 出席停止は、学校における感染症の拡大防止を目的とする措置です。

出席停止期間の基準は、最短で

インフルエンザ；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、  
新型コロナウイルス感染症；発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでです。解熱した日より、登校できる日が伸びることがあります。（新型コロナウイルス感染症に罹患後、10日はマスクをしましょう）