

令和4年10月14日
 渋川特別支援学校
 保健室

だんだんと風が涼しくなり、秋を感じられるようになってきました。スポーツの秋といわれるように、外での活動も過ごしやすい季節です。体を動かして健康的に生活しましょう。

また、今の時期は朝晩と日中の温度差もあるため、体調をくずさないように服装で調節しましょう。



自分で判断・対応

【保護者のみなさまへ】

(1) 新型コロナウイルス検査で陽性になった場合

群馬県では、新型コロナウイルス感染症の全数届出の見直しに伴い、発生届の対象外となる方が安心して自宅で療養できるよう、相談・支援体制を充実させた群馬県健康フォローアップセンターを設置しました。詳しくは、群馬県 HP をご覧ください。療養中の過ごし方や療養期間（登校再開日）等について疑問や悩みがありましたら、健康フォローアップセンターが相談に対応しています。お問い合わせください。

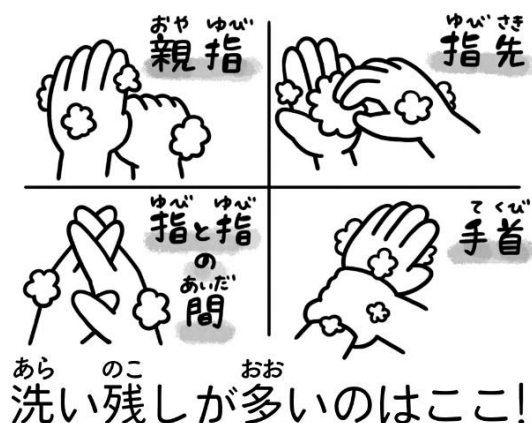
健康フォローアップセンター 027-225-2125

(受付時間 8:30～17:30)

(2) インフルエンザにおける療養報告書の提出について

群馬県では、インフルエンザにかかり出席停止となった児童生徒が登校を再開する際には、学校への提出書類を保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」をいただいています。別紙にて県からの通知と療養報告書を載せますので、インフルエンザと診断された際の対応・手順についてご確認ください。

続けよう手洗い習慣



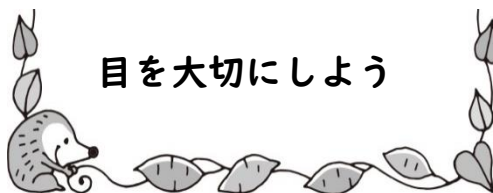
10月10日は目の愛護デー



最近^{さいきん}は、タブレットやパソコンなどを家や学校で^{いえ がっこう}使用^{しよう}することも多いかと思^{おも}います。しかし間違った使^{まちが}い方^{かた}を続けると、目^めが悪^{わる}くなってしまう。また、一度目^{いちどめ}が悪^{わる}くなると、どんどん目^めが悪^{わる}くなっていきま^{ただ}す。正しい使^{ただ}い方^{つか}をして、目^めを大切^{たいせつ}にしまし^{ただ}ょう。

【 10月の保健目標 】

目を大切にしよう



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは・・・

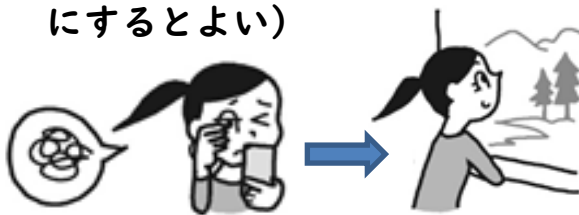
○画面から目を 30cm以上離す

(猫背にならないようにする)



○長時間、続けて使わずに

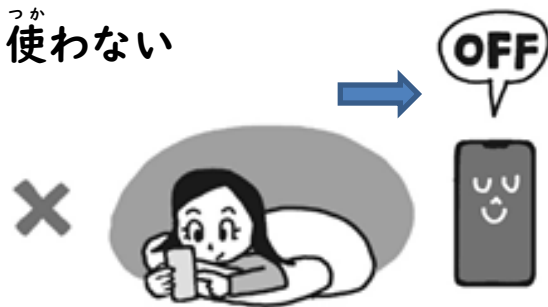
目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)



○目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



○寝る1時間ほど前からは使わない



運動していますか？

運動^{うんどう}には、ネガティブな気分^{きぶん}を発散^{はつさん}させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠^{すいみん}のリズムを整えたりする作用^{さよう}があります。また、運動^{うんどう}によって脳^{のう}の血流^{けつりゅう}がよくなると、脳^{のう}が活性化^{かつせい}され、思考^{しこう}力^{りよく}や記憶^{きおく}力^{りよく}が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体^{からだ}の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動^{ゆうさんそ うんどう}ですが、運動^{うんどう}が苦手な人は、散歩^{さんぽ}やストレッチ、ラジオ体操^{たいそう}でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段^{かいだん}を使うのも立派な運動^{うんどう}です。適度な運動^{うんどう}を続けて、心と体の健康^{けんこう}を保ちま^{たも}しょう。

