



川口市立朝日東小学校
保健室
令和5年10月10日

秋が深まり、ずいぶん涼しくなってきました。インフルエンザやコロナ、溶連菌...など、いろいろな感染症が流行しています。手洗い・うがい、規則正しい生活習慣を意識して、病気に負けないように、体の調子を整えていきましょう。



保護者の方へ

日頃より、本校の学校保健活動にご協力をいただきありがとうございます。
現在、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行しています。校内での感染拡大を防ぐため、登校前のご家庭での健康観察や、体調不良の際の家庭での療養等の対応をお願いいたします。
出席停止期間など、ご不明点などございましたら、学校にお問い合わせください。
なお、感染症による出席停止を医師から指示された場合、登校再開にあたっての治癒証明書は不要です。

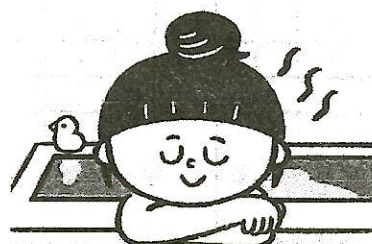
寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中がこわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



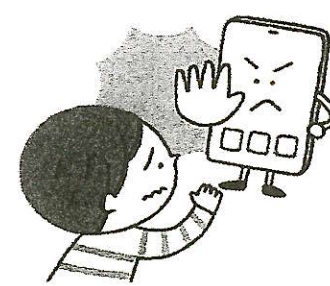
が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です！

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

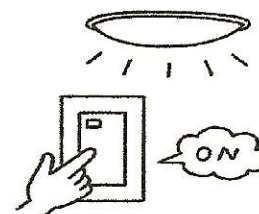
目としせいをまもる！

スマホ・ゲーム とのつきあい方

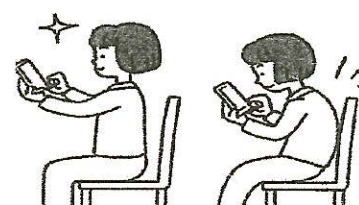


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



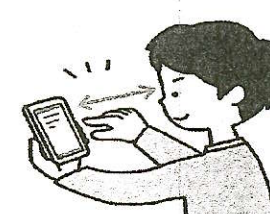
ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！

