

ほけんだより

No.6

逗子市立沼間小学校

2025.10.10

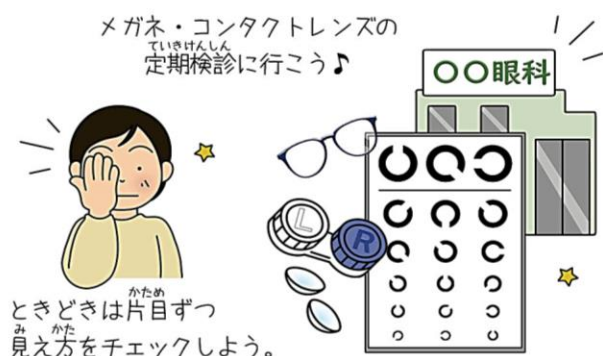
朝夕すっかり涼しくなって、秋の訪れを感じますね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。秋はいろいろなことに取り組みやすい季節です。みなさんは、どんな秋を楽しみますか。

このところ気温が下がり、体調をくずしてせきが出たり、のどが痛かったりする人がいます。今までも十分気をつけてきたと思いますが、これからもしっかり体調管理をしていきましょう。また、具合が悪いときは、早めに診察を受けるようにしましょう。

〇 月 〇 日は「目の愛護デー」

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

【デジタル機器と学習意欲】

スマートフォンやタブレット、ゲーム機などのデジタル機器は、便利で楽しいこともありますが、使い方によっては「学習意欲(やる気)」の低下につながることで、研究などでも言われています。

○学習意欲が下がる原因

1. 睡眠不足になりやすい…夜遅くまで動画やゲームをしてしまうと、寝る時間が短くなり、朝の集中力や意欲が下がります。十分な睡眠は、脳の働きを整えるためにとても大切です。
2. 「すぐ楽しい刺激」に慣れてしまう…ゲームやSNSは短い時間で「楽しい」「うれしい」と感じやすいように作られています。そのため、「少しがんばって達成する学習」への意欲が出にくくなることがあります。
3. 姿勢・視力・体調の悪化…長い時間画面を見続けることで、目の疲れ、姿勢のくずれ、肩こりなどが起こりやすくなります。体の不調は、気分や集中力にも影響します。



○お家でできる工夫

- ・ 使用時間を決める(例: 1日1時間まで、夜8時以降は使わない)
- ・ 寝る前1時間は画面を見ないようにし、リラックスできる時間をつくる
- ・ 屋外での遊びや読書の時間を増やす



～出席停止の感染症について～

学校で流行が広がる可能性の高い感染症については「出席停止」の措置がとられます。その主なものは以下の通りです。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、百日咳、麻疹(はしか)、風しん、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、流行性角結膜炎(はやり目) など

また、病状により、その他の感染症も出席停止となることがあります。このような感染症と診断された場合には、医師の指示に従い、感染のおそれなくなるまでは、学校をお休みすることになります。欠席扱いにはなりませんので、ゆっくり休んでしっかり治してくださいね。