



# 蓮根っ子ほけんだより

板橋区立蓮根小学校保健室

令和4年 9月30日

日中はまだ暑いと感じる日もありますが、朝夕は涼しさを感じるようになりました。

日中、暑い中、運動会練習をがんばっている子供たちの姿が印象的でした。

この季節の変わり目に、毎年、体調を崩す人が増えてきます。半袖の上に長袖の羽織物や、下着を着るなど、衣服を調節しながら、体調管理にご注意ください。

10月15日 <sup>が</sup>つ <sup>に</sup>ち <sup>せ</sup>かい <sup>て</sup> 世界手あらいの日 <sup>ひ</sup>



## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の感染者数は、都内で少しずつ減少してきました。このまま減少傾向が続くことを願うばかりですが、オミクロン株 BA.5 は従来のウイルスよりも感染させる力が強いいため、まだまだ感染する可能性はあります。学校では、引き続き、手洗い、マスクの着用、換気、3密を防ぐなどの感染症対策を徹底していきます。

### <療養期間の変更について>

期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
陽性者	発症	→							登校可能
		症状軽快後 24 時間経過した場合							

期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
濃厚接触者	陽性者との最終接触日	→					登校可能
濃厚接触者	陽性者との最終接触日		※陰性確認	※陰性確認			
			確認	後登校可能			

※抗原定性検査キット  
(体外診断用医薬品)  
で陰性を確認すること

### 新型コロナウイルス感染症についてのお願い

・オミクロン株は特に家庭内感染が増えています。ご家族に発熱やかぜ症状等の体調不良者がいらっしゃる場合には、お子様の登校を控えていただくようご協力をお願いいたします。

・本人やご家族が、PCR検査を受けることになった場合、また結果が分かった場合は、至急学校へご連絡をお願いします。学校では、区に報告をしております。

10月10日は目の愛護デーです



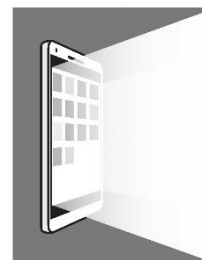
## ブルーライトについて

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれており、その中で青色光のことをブルーライトと呼んでいます。白色光（白く見える光）には必ず青色光が含まれています。青色光、緑色光、赤色光がバランスよく混ざると白色光になります。

ブルーライトは、太陽光のほか、蛍光灯、パソコンやスマートフォンなどのLED液晶画面にも含まれています。

昔、人間は日の出とともに起きて活動して、日が暮れて暗くなると眠るという生活をしていました。こうした一日のリズムを司るのは体内時計です。

ところが、ブルーライトを使ったLED照明機器、パソコンやスマートフォンなどの液晶画面が普及し、夜になってもこれらを見ることで脳が休養モードにならず、体内時計が乱れて、寝つきが悪い、夜に目が覚める、寝不足などの睡眠に関するトラブルが増えています。また、パソコンやスマートフォンの画面を見る時は近い距離なので、目のピント合わせをする筋肉が疲労して疲れやすくなります。夜、寝る前はパソコンやスマートフォンの画面を見ないようにする、部屋の明かりを間接照明にするなどの工夫が、目や体の調子を整えることにつながります。



## 身体計測・保健指導を終えて



2学期の身体計測が終了しましたので、結果を「発育のようす」に記録し配布しました。身長と体重がバランスよく発育しているかをご確認の上、ご家庭で保管をお願いします。また、身体計測の前に熱中症と手洗い・マスクについて保健指導を行いました。手洗いの歌に合わせて、6つのポーズについて伝えました。どんな歌でどのように洗うのか、お子様に確認し、ご家庭でも一緒に洗ってみてください。



おねがいのポーズ



カメさんのポーズ



お山のポーズ



おおかみのポーズ



バイクのポーズ



つかまえたのポーズ