

すまいる

眼科検診のお知らせ

<日時> 10月12日(水) 14:25~14:35

<場所> ほけんしつ

<順番> 先にバス児童→次に徒歩・公用車児童

カケハシ眼科の
梯先生がみて
くださいます。

<こんなことを調べます>

目のまわりやまつげ、まぶた、目に病気のうたがいがどうかを調べます。

<気をつけること>

- ・マスクはつけたまま検査します。手洗いは事前に済ませておきましょう。
- ・検査のときは、目がかくれないように、かみをかきあげておきましょう。
- ・検査会場では、静かに待ちましょう。
- ・「おねがいします。」「ありがとうございました。」など、お医者さんへのあいさつをきちんとしましょう。
- ・検査では下まぶたを少し下げたりしますが、痛くないので体を動かさないようにしましょう。

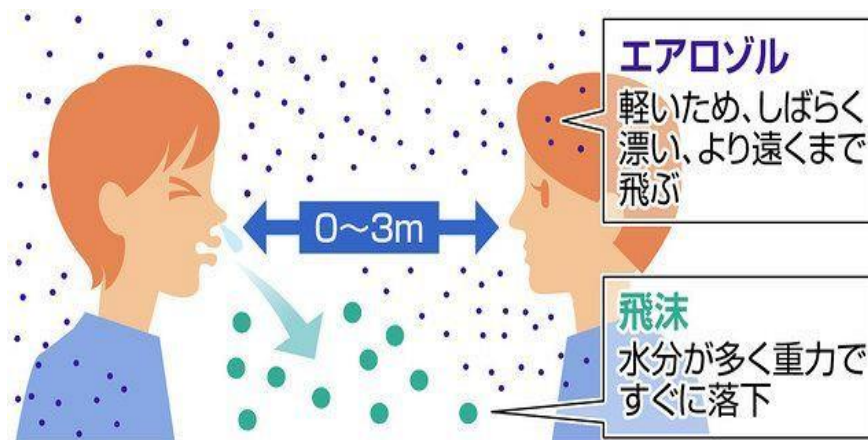
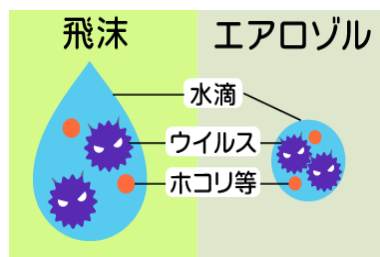


目の疲れをチェック

- ① () 本やテレビを見るとき、上目づかいや横目で見ている。
- ② () 黒板の字や遠くの人、体育館の字がわかりにくくぼやける。
- ③ () 曇った日や雨の日が見づらい。
- ④ () 字がぼやけたり、もののまわり(りんかく)が二重に見える。
- ⑤ () 姿勢が悪いと注意される。
- ⑥ () 目と本やノートなどから30~40cmはなして読んだり書いたりしていない。
- ⑦ () ゲーム、パソコン、タブレットなど、毎日休まず1時間以上する。
- ⑧ () 寝る時間が遅い
- ⑨ () 暗い所でゲームをしたり、テレビや本を見る。
- ⑩ () 直射日光の下で本を読んだりゲームをしていた。
- ⑪ () 野菜など、好き嫌いが多い。
- ⑫ () 髪の毛が目の前をチラチラしている。
- ⑬ () あまり外遊びをしない。

目を休ませるには、まぶたを閉じて目の筋肉をリラックスさせるのが簡単で効果的です。脳も休まります。

保護者の皆様へ



～調節しやすい服装を心がけましょう～

10月に入り徐々に気温が下がってきましたが、学校では感染症予防のため換気を継続して行っています。新型コロナウイルス感染症「オミクロン株」の流行急拡大の原因として、「エアロゾル」による市中感染が問題視されていました。エアロゾル感染の対策として、「換気と正しいマスクの着用」が重要となります。また、現在市内の学校では依然として、児童生徒の感染が見られます。各ご家庭におかれましては、気温に合わせた服装をするよう声かけをするとともに、脱いだり羽織ったりしやすい服装を心がけていただければと思います。

～年末年始の感染症流行にご注意を～

例年、新型コロナウイルス感染症の流行は、人流が活発になる時期に起こります。今年も年末年始の流行が予想されますが、同時にインフルエンザの流行も懸念されます。夏に南半球でインフルエンザの流行が見られたことや、海外からの入国規制がなくなったこと、国内でも「県民割」や「GoToキャンペーン」など、政府が旅行支援を行ったりしていることから、インフルエンザの流行が昨年以上に警戒されています。手洗いやマスクの着用と合わせて、予防接種や体調管理に早めに取り組んでいただければと思います。

1. 飛沫感染

- ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着して感染します。通常2m以内の距離で感染します。

2. エアロゾル感染

- 飛沫より細かい粒子が、しばらく空気中を漂い、その粒子を吸い込むことで感染します。2m以上離れた距離でも感染する可能性があります。

3. 接触感染

- ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手で目、鼻、口などの露出した粘膜を触ることで感染します。

学校での感染予防対策として・・・

- 正しいマスクの着用を指導します。
- 気温が下がりにすぎないように換気します。
- こまめに手洗いを行います。

