



秋の季語に「渡り鳥」があります。冬を日本で過ごすためにやってくる雁や白鳥などの冬鳥や、南方を目指して飛び立つツバメなどの夏鳥の姿が、秋には見られます。夏から冬への移り変わりを象徴するようですね。体調管理も暑さから寒さへ。秋は朝夕の寒暖差も大きいので、朝夕にはプラス1枚を心がけましょう。

## 寒さに負けない工夫をしよう

急に寒くなり、すっかり秋ですね。冬ももうそこまできているようです。こうした環境の変化に対応していくことは健康的な生活の基本です。

こまめに脱いだりできる服装を考え、毎日の天気予報(気温・天候)をきちんとチェックしながら過ごすようにしましょう。

気温の急激な変化に対応するには、『睡眠・食事・運動』を中心に、規則正しい生活リズムを維持していくことも欠かせません。



## 上着・下着をじょうずに使おう

### 上着

風を受けると同じ気温でも寒く感じます。上着には風を通しにくい素材のものがおすすめです。



### 下着

下着を着ると、体と服、服と服の間に空気の層ができ、暖かくなります。最近では、いろいろな素材のものがありますので、自分の生活や体の調子などに合わせて選びましょう。

## 目にやさしい生活

### スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50 cm以上離す
- 連続使用は30分~1時間程度



休憩を10~15分とろう

## 汚れた手で目をこすらないで!



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

### ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりがゆみも出ます。

### 結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の出席停止の基準について、PCR 検査についての内容等が変更となっておりますのでご確認ください。

変更

札幌市立園・学校の子どもの新型コロナウイルス感染症にかかる出席停止の基準	
①子ども本人に感染が確認された場合	治癒するまでの間、出席停止
②子どもと同居している者に感染が確認された場合	以下のうちいずれかの間、出席停止 ・同居の患者が治癒してから14日を経過した日までの間 ・同居の患者と同居しなくなった日から14日を経過した日までの間
③子ども本人が、保健所から濃厚接触者として指定された場合	保健所からの健康観察期間が終了するまでの間
④幼児児童生徒がPCR検査を受けることになった場合 ※③に該当する場合は除く	結果（陰性）が確認されるまで
⑤子ども本人又は子どもと同居している者に、発熱等の風邪の症状がみられる場合	症状がみられる者の症状が消失するまでの間 →医療機関で別の診断がついた場合は、その診断に従う
⑥医療的ケアが日常的に必要な場合、基礎疾患等がある場合	主治医や学校医に相談の上、登校を判断する
⑦海外から帰国した場合	2週間の自宅等での待機を経ていることを確認した上で、健康状態に問題がない場合登校させてよい
<b>出席停止にならない例</b> （問い合わせが多い例） ・保護者の同僚に発症者がいる場合 など。 ※⑤に該当する場合は除く	

2020/9/14 札幌市の状況により変更します。