

10月10日は目の愛護デーです。

メガネをかけると **近視** が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

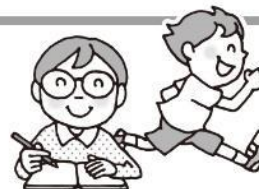
— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。

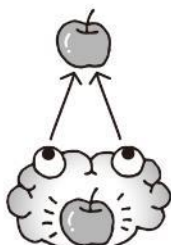


— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



スポーツ選手に求められる **深視力** って？



「しんしりょく深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



着替えについてのお願い

学校で衣服を汚してしまったり、寒さをしのいだりする時にお貸しした着替えは、家庭で洗濯後、学校まで返却をお願いしていますが、下着のパンツについては衛生上の観点から、後日でかまいませんので新しく購入したものをお返しいただくようお願いしています。（同じぐらいのサイズであれば、色・形・種類は問いません。学校からお渡しした下着のパンツは御家庭用としてそのままお使いください。）下着のパンツについては常に新品のものを用意して使用するという対応となります。お手数をおかけしますが、御協力をお願いいたします。

残念ながら、着替えが返却されていない場合があります。着替えが足りなくなり対応ができなくなる場合がありますので、返却の御協力をお願いいたします。

急に気温が下がり、「のどが痛い」「咳が出る」など、かぜをひいている人が増えてきたように思います。うがい・手洗いの励行や防寒に気を付けて、かぜに負けずに元気に過ごせるといいですね。

●御家庭の御協力をお願いいたします●

朝の健康観察

学校でも健康状態を観察しておりますが、御家庭でも登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。体調や顔色の悪いとき、咳の激しいときなど体温も測って判断の参考にしてください。

欠席連絡の際に

欠席される場合、連絡をいただいておりますが、その際に「熱が〇〇度ある」「吐き気と腹痛が続いている」というように様子についても併せて連絡いただくと、どのような症状が多いのか学校として把握できるので助かります。

連絡先について

学校で体調が悪くなった場合、保護者の方に、連絡をとることになります。早退が必要な場合は、お子さんの安全面を考え、一人で下校させることはできませんのでお迎えをお願いいたします。

もし、連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせください。連絡がつかないことが時々ありますので、よろしくお願いいたします。また、通常の連絡先を留守にする際には、お子さんに話しておいていただくと助かります。

新型コロナウイルス感染症

先々週より本校で感染者が出ています。現在札幌市内でも増加傾向で、学級閉鎖の措置をとった学校が出ています。

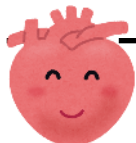
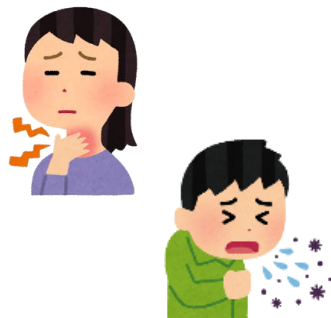
診断された場合は必ず学校へ連絡をお願いいたします。

<出席停止期間の基準>

発症後（発熱等の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ症状が軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること）した後1日を経過するまで

<留意事項>

- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には自宅で休養するようお願いいたします。
- ・出席停止解除後でも発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。



1年生の保護者の方へ

9月11日に行いました1年生の心臓検診（心音心電図検査）の結果、精密検査が必要なお子さんにはお知らせを渡しています（精密検査が必要ない場合はお知らせの配付はありません）。精密検査が必要ない場合も、現在心臓の病気で定期検診等を受けている場合は、引き続きかかりつけの医療機関の指示に従ってください。検診の日に欠席等により検査を受けることができなかった場合は、指定の検査機関で冬休みに検査（無料）を受けることができます。こちらは、該当のお子さんに後日お知らせを配付いたしますので内容を御確認ください。