

少し早いですが…

10月10日は目の愛護デーです。

**スマホ老眼
に注意！**



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

『一重』と『二重』があるのはなぜ？



一重



二重

まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？ 実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう



インフルエンザに注意！

今年は流行の始まりが非常に早く、既に札幌市内では8月下旬から流行期に入ったと連絡がありました。市内の学校でも流行しており、東区内の学校でも学級閉鎖等の措置をとる学校が出ています。本校では9月7日以降の週にインフルエンザA型の罹患者が出ている他、かぜ症状による欠席・早退も増えています。インフルエンザでは、発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・のどの痛み・鼻汁・咳等の症状がみられ、飛沫感染・接触感染します。外出後の手洗いとうがいの励行・室内の適度な湿度の保持と換気・十分な睡眠と栄養摂取等で感染の予防を心がけましょう。

●ご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、ご家庭でも登校前の健康観察をよろしくをお願いいたします。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、よろしくをお願いいたします。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。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合					解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間								

※発症日とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザの症状が始まった日（発熱し始めた日）です。発症日の翌日を「発症後1日目」とカウントします。インフルエンザと診断された場合は、学校まで連絡をお願いいたします。