



風がすずしくなり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など楽しめそうですね。いろいろな秋を楽しんで、実りの多い季節にしてください！  
これから運動会や修学旅行などの学校行事が続きます。この時季は、気温の変化がはげしく、体調をくずしやすいので、衣服の調節に気をつけ、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

## ～季節に合わせた服装と きそくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣を～



## 衣替えは少しずつ……

10月は衣替えの季節ですが、まだ暑い日があります。気温に応じて脱ぎ着できる上着を持っていくとよいでしょう。



## ～ 保護者のみなさまへ ～

### \*登校前の健康観察と欠席連絡等の tetoru 入力にご協力ください

ご家庭での朝の健康観察と生活習慣等を含めた体調管理に日頃よりご協力いただき、ありがとうございます。欠席・遅刻・早退の連絡につきまして、引き続き tetoru 入力の際には以下の点にご協力をお願いします。(備考欄にお子さんの様子を詳しく記載していただけると、ありがたいです)

- 【病 気】 ・発熱、頭痛、かぜ症状、下痢・腹痛など具体的な症状を選択してください。  
・複数の症状がある場合は、備考欄に追記してください。  
・発熱の場合は、備考欄に体温の記載をお願いします。
- 【体調不良】 ・目立った症状がない場合などに選択します。  
・備考欄にお子さんの様子の記載をお願いします。
- 【通 院】 ・備考欄に理由や診療科等の記載をお願いします。(微熱で小児科受診、花粉症で耳鼻科受診、足のけがで整形外科受診、〇〇の定期検診、等)

### \*出席停止になる感染症にかかった場合

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、プール熱などの感染症にかかると、欠席ではなく「出席停止」となり、定められた期間は自宅療養となります。学校に兄妹がいる場合は、兄妹に「治療証明書」または「療養報告書」を渡します。兄妹がいない場合は、お手数ですが保護者の方に学校まで取りにきていただくか、学校ホームページ (<http://ono-es.nc.tomioka.ed.jp/>) の「保健室から」よりダウンロードをお願いします。

\*令和5年度以降、新型コロナウイルス感染症は「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を、インフルエンザは「インフルエンザにおける療養報告書」を保護者の方が記入し、登校再開時に提出することになっています。その他の感染症については、主治医が記入した「治療証明書」の提出が必要です。感染症によって用紙が違いますので、ダウンロードの際はご注意ください。

# 10月10日は 目の愛護デー

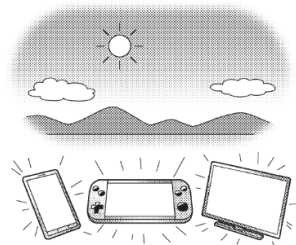


10と10を横向きにすると・・・**〇〇**と目のよう  
になることから、10月10日は目の愛護デー（目を大切  
にする日）といわれています。

近年、「ブルーライト」の体へのえいきょうが話題になっています。ブルーライトの量やあびる時間  
などによって、体へのえいきょうは変わります。ブルーライトについて正しく知り、体への悪いえい  
きょうをふせぐ習慣をつけましょう。

## 【ブルーライトとは？】

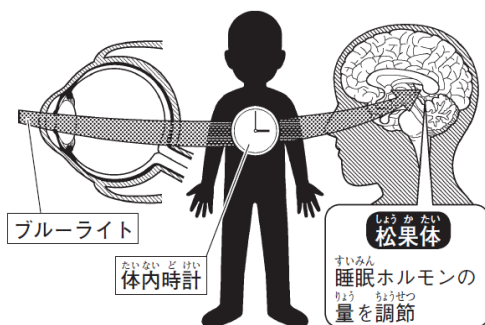
目に見える光（可視光）にはさまざまな色があり、青色なのが「ブルー  
ライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から  
出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にもふくまれていて、特別な光  
というわけではありません。



## 【ブルーライトが目から入ると・・・】

わたしたちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があ  
ります。目から入ったブルーライトが体内時計にとどくと、  
脳の松果体がすいみんホルモンの分泌をストップさせます。

そのため、夜にスマホなどのブルーライトを見ると、体内  
時計が「太陽光から出るブルーライトが目から入った＝昼間」  
と認識してしまい、ねむれなくなってしまう。



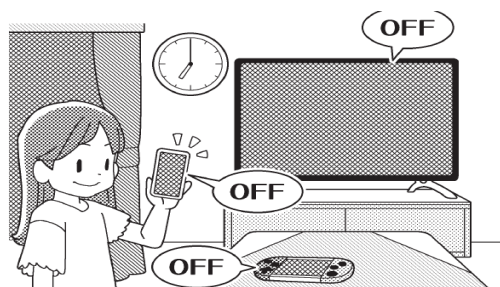
## ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続け  
ると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れ  
なくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。



## 【ブルーライトのえいきょうをおさえるには】

夜間にスマートフォンなどの使用をひかえる



ねる2時間前からは使わないようにしましょう

使用する時間を決める



スマートフォンやゲームなどは使う時間を決め  
て、長時間使うことのないようにしましょう