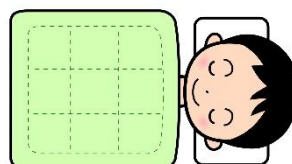


朝夕涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。こうした季節の変わり目は、体調を崩す人が増えてきますので、気をつけましょう。10月は、修学旅行や職場訪問学習、校外学習などの行事があります。体調を整えましょう。



新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに注意！！

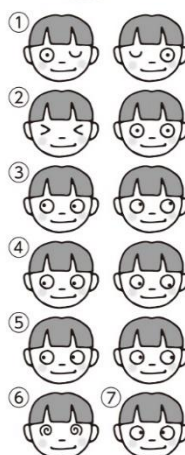
- 1 手洗い うがい
- 2 換気
- 3 規則正しい生活をしましょう。(早寝・早起き・朝ごはん)
- 4 睡眠をしっかりととりましょう。



10月10日は目の愛護デー

やってみよう のストレッチ

- ① 左右交互にウイング……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで
※「症状が軽快」とは、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を指します。発症から 10 日を経過するまでは、マスクの着用にご協力をお願いします。

	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
1日目に軽快	発症	軽快	軽快後 1日				登校可		
2日目に軽快	発症	症状 継続	軽快	軽快後 1日			登校可		
3日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日		登校可		
4日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日	登校可		
5日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日	登校可	
6日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	症状 継続	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日	登校可

インフルエンザ 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

		発症日	発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に 解熱した場合	発症	解熱	解熱後	解熱後	発症後	発症後			
		発熱		1日目	2日目	4日目	5日目			
		出席停止							登校可能	
例2	発症後2日目に 解熱した場合	発症	発熱	解熱	解熱後	解熱後	発症後			
		発熱			1日目	2日目	5日目			
		出席停止							登校可能	
例3	発症後3日目に 解熱した場合	発症	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後			
		発熱				1日目	2日目			
		出席停止							登校可能	
例4	発症後4日目に 解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後		
		発熱					1日目	2日目		
		出席停止							登校可能	
例5	発症後5日目に 解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	
		発熱						1日目	2日目	
		出席停止							登校可能	