

# すすき どんどん

ねんど あきごう  
R6年度 秋号

きやまとくへつしえんがっこう  
狭山特別支援学校

ほけんしつ



2学期がはじまって、10月になり、やっと暑さも和らいできて、すごしやすい気候になってきましたね。木の葉の色も、緑色から少しづつ黄色や赤色に紅葉はじめています。

秋といえば、みなさんは何をとおもいうかべますか？紅葉の秋のほかにも、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、音楽の秋、睡眠の秋などなど……人によってたくさんの〇〇の秋があるかもしれませんね。

11月にはみなさんお待ちかねの『ぴかぴかまつり』があります。今からとてもたのしみですね！やりたかったことをやってみたり、行きたかった場所に行ってみたり、たくさんの秋の思い出を作ってくださいね。



スマートフォンやタブレットに夢中になって、画面をずっと見ていることはありませんか？

もしかすると気づかないうちに目がつかれているかも！？



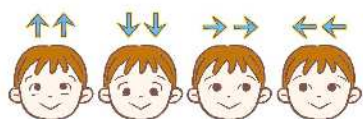
## 目が疲れたときは...



### 目を温める

温めたタオルなどを目に当てよう。

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目がつかれてしまいます。目のつかれをやわらげる方法を紹介します！



### 目を動かす

上下左右に目を動かそう。  
近くと遠くを交互に見ても OK。



### 遠くを見る

遠くの山や木など、緑を見てみよう。  
20分ごとに20秒間、休んで離れた場所をみよう。

# 季節の変わり目に気をつけて…！！

気温が下がり、日中は過ごしやすくなってきましたが、朝晩はひえこむため、体温調節が

むずかしいですね。

学校でも、気温の変化についていけず体調をくずしてしまう子が増えてきました。羽織ることのできる服をもって来るなど、急に気温が変わっても大丈夫なように工夫できるとよいです。



また、これから空気が乾燥してくると、心配なのが感染症です。幸い、本校ではまだ感染症の拡大はそれほどみられません。油断大敵です。寒くなるにしたがって、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行する可能性は大きいです。手洗い・うがいをし、たくさん寝て、感染症にかからないようにしていきましょう！

## ★インフルエンザや新型コロナウイルスにかかってしまったら、いつまで休めばいいの??

○新型コロナウイルス…『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』

	発症した日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症して4日目に症状がなくなった場合					発熱等の症状がなくなる	症状がなくなつて1日目		登校○
発症して2日目に症状がなくなった場合			発熱等の症状がなくなる	症状がなくなつて1日目	発症後5日以内なので登校不可	発症後5日以内なので登校不可		登校○
発症して5日目に症状がなくなった場合						発熱等の症状がなくなる	症状がなくなつて1日目	

○インフルエンザ…『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』

インフルエンザ	熱が出た日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症して4日目に熱が下がった場合						熱が下がつて1日目	熱が下がつて2日目	
発症して2日目に熱が下がった場合				熱が下がつて1日目	熱が下がつて2日目	発症後5日以内なので登校不可		登校○