

ほけんだより

10月



「暑い」から「寒い」へ…。季節の変わりめです。

9月は雨の日が多く、例年とは異なる気候が続きました。涼しい日と蒸し暑い日が交互に訪れ、世間では例年より早い時期でのインフルエンザの流行が拡大しております。本校でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症などでお休みするお子さんはいたものの、大きな流行には至りませんでした。今後、さらなるインフルエンザの流行拡大の可能性があります。拡大防止のため、引き続き、こまめな手洗い、換気、咳エチケット、規則正しい生活等の感染予防策をご家庭でも心がけていただきたいと思います。本校でも引き続き感染予防に努めてまいります。

さて、10月に入り「衣替え」の季節となりました。朝晩は冷え込むものの、昼間は汗ばむような寒暖差の大きい日が増えてきます。気候に合わせて上着を着脱するなど、お子さんが自分で体温調節できるようご配慮をお願いいたします。

また、この時期は寒暖差から頭痛や腹痛などの体調不良を訴え、保健室に来室するお子さんが増える傾向にあります。引き続きご家庭での「朝の健康観察」をお願いいたします。少しでも体調が悪い時は無理をさせず、ご自宅で様子を見てから登校するようご協力をお願いいたします。

ほけんだより

ご家庭でできる!

秋・冬のインフルエンザ予防ポイント

部屋の「湿度」を50～60%に保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使用したり、濡れタオルを室内に干したりして適度な湿度を保ちましょう。

こまめな「換気」で空気を入れ替える

寒くなってくると部屋を締め切りがちになりますが、1時間に1～2回（数分程度）、窓を2か所開けて風の通り道を作りましょう。

帰宅後・食事前の「正しい手洗いと手の消毒」

外から帰ったときやご飯の前には、石けんで手の甲・指の間・爪の間までしっかり洗いましょう。アルコール消毒も効果的です。

帰宅後・食事前の「正しい手洗いと手の消毒」

外から帰ったときやご飯の前には、石けんで手の甲・指の間・爪の間までしっかり洗いましょう。アルコール消毒も効果的です。

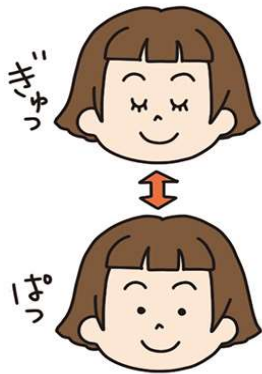
寒暖差に負けない「上着での体温調節」

朝晩と昼間の気温差が大きい時期です。脱ぎ着しやすい上着を準備し、体の冷えを防ぎましょう。

「栄養・睡眠」で免疫力をキープ

ウイルスに負けない体を作る基本は、バランスの良い食事と十分な睡眠です。夜ふかしを避け、しっかり体を休めましょう。

「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足をつける

タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



それは見えにくいサインかも！



一度、視力検査をしてみましょう。

視力が気になる人は
保健室で視力検査ができます。休み時間に保健室
に来ましょう。