

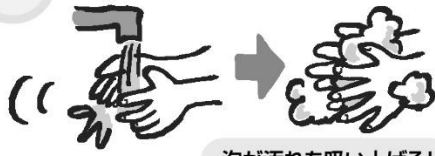


令和6年10月1日
町田市立南大谷中学校

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

手洗い場に保健委員会が作成したボトルンロンとヒラリンリン、そして手洗いのポスターを掲示しています。ぜひ見てください！

毎日ハンカチ、ティッシュを持ってきて、爪も短く切りそろえて清潔にすごしましょう。保健チェックも行います！



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

10月10日 目の愛護デー

つつい酷使してしまっている目。

普段から目に優しい生活を心がけ、目を休ませる時間をとりましょう。



黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？



スマホ老眼
かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ



保護者の皆様

麻しんの予防接種についてお願いとお知らせです。麻しんは、有効な治療薬はありませんが、予防接種により高い予防効果を得ることができます。現在は小学校入学前までに定期接種の機会が設けられているため、通常は必要回数（2回）の接種が済んでいると思いますが、あらためて母子健康手帳にて、お子さんがMR（麻しん風しん混合）ワクチン、または麻しん単独ワクチンの接種を2回済ませているか、確認してください。

2回の接種が済んでいない場合は、町田市によるフォロー接種制度にて、無料で接種することができますので、早めの接種をお願いいたします。（過去に麻しんと診断され検査で確認されたことがある場合は、免疫があると考えられるため、接種の必要はありません。）

制度の内容や母子健康手帳を見ても接種歴がわからない場合は、かかりつけ医または町田市保健所保健予防課にご相談ください。（町田市保健所保健予防課 TEL 042-725-5422）

お子様の健康を守り、学校での感染を防止するために、ご理解、ご協力をお願いいたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、
どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

