



# 保健だより10月

菅原小学校保健室  
令和6年10月

## もうすぐ運動会♪

本番まであと少しです。毎日生懸命練習を頑張っている様子が保健室からも見えてきます。

運動会を楽しむために、

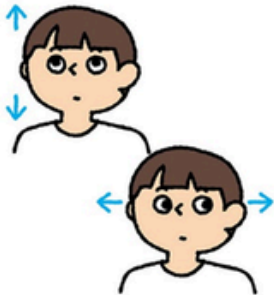
朝食をしっかり食べてエネルギーを補給する、

早寝早起きをして疲れを残さないようにしましょう!



## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### 学校で流行っている感染症

9月は、インフルエンザや手足口病などの感染症の報告が少しずつ増えてきました。

今後もののどの痛みや頭痛などの  
かぜ症状がある場合には、感染拡大防止のために  
医療機関への受診や自宅療養をお願いします。

### 洗った手、何でふく?

