

ほけんだより 10月

No. 9

令和2年10月12日
珠州市立直小学校
保健室

ひるま あつ 朝や夕方 はさむ かん 秋は、一日の気温の上がり下がり激しい季節です。かぜをひいたり、体調をくずしたりしやすくなります。きょう ころもが かんぜんじっし 暑くなったらぬぐ、「寒くなったら着る」というふう、ちようせつ 調節できる服を選ぶといいですね。また、はやねはやお 早寝早起き 朝ごはん、たいちよう との 体調を整えておくことも大事です。



● 目にやさしい生活

こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標は

め けんこう かんが
目の健康を考えよう です

がつ にち 10月10日は「目の愛護デー」。目に

やさしい生活を意識してみましょう。

こんしゅう しりよくけんさ おこな 今週は視力検査も行います。

- ・ゲームやテレビは時間を決めて、目を休ませましょう



- ・本は明るいところで読みましょう

- ・前髪は目にかからないようにしましょう



- ・本を読んだり、勉強したりする時は正しい姿勢でしましょう



- ・布団に入ったら、ゲームやテレビを見ず、ぐっすり眠って、目を休ませましょう



どうしてダメなの?

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの?

A こそすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にか



かってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの?

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れ

てしまう

のです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの?

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見る

と、目を傷め

てしまいます。



かんせんしょうよぼう
● 感染症予防について

がつ にち
10月15日は、
「世界手洗いの
ひ
日」です。

て きん
手についた菌

やウイルスは、
くち はな め
口や鼻、目など
からだ なか
から体の中に
はい
入ります。その
ため右のような
とき
時には、しっか
り手洗いを忘れ
ずにしましょ
う。



そと きょうしつ はい
・外から教室に入るとき



せき はな
・咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



きゅうしょく ひる はん ぜんご
・給食(昼ご飯)の前後

しっかり手洗い忘れずに!



あと
・そうじの後



あと
・トイレの後



さわ
・みんなのものを触ったとき

保護者の皆様へ

◇ インフルエンザの予防について

今後はインフルエンザの流行する季節です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は似ているため、発熱などの症状により医療機関に受診すると、地域の医療が混乱する可能性があります。そのため、より一層インフルエンザの予防が重要になります。

学校では、これまでの感染症対策を継続し、インフルエンザの予防を含めた指導を行っています。ご家庭でも、手洗い・うがい等の基本的な予防行動を行っていただくとともに、早めに予防接種を受けるなど、インフルエンザの予防にご協力お願いいたします。

● お知らせ

けん こう しん だん

健康診断 について

★ 10月の健康診断★

22	木	し か けんしん 歯科検診
----	---	------------------

保護者の皆様へ

「歯科検診前の保健調査」を配付します。
お子さんの口の中を一緒に観察して、ご記入
ください。同時に配布する封筒に入れて提出
して下さい。

締め切りは、10月19日(月)です。