

ほけんだより 10月

令和6年10月9日
長岡第五小学校
保健室



あさ ばん すず す きせつ にながき はじ つか で ころ
朝、晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。二学期が始まってからの疲れが出る頃でもあります。ぐっすり睡眠をとり、1日の疲れをとりましょう。

【体調管理】



咳エチケットとは？

せき まわ ひと
咳やくしゃみがでるときに、周りの人にかからないようにすることをいいます。



うででおさえる ハンカチでおさえる マスクをする
↓ ↓
手でおさえると、しぶきがつくので、このようにします。

手洗い 忘れていませんか？



め み えなくとも て 手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

【ケガの予防】

爪



のびすぎていませんか？自分がけがするだけでなく、おともだちをけがさせてしまうことがあるので、き切っておきましょう。



あし 足 にあった くつ 靴をはこう！

check point //

- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りがしっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい

め たいせつ 【目を大切に】

め たい せつ 目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。

2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く

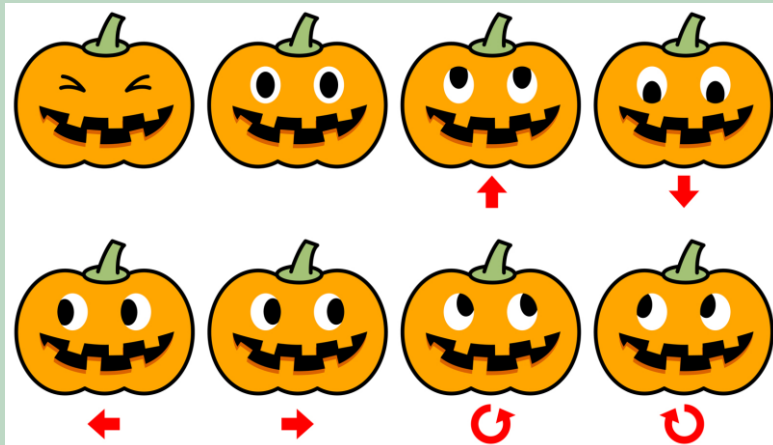
3 目の周りを軽く押す

4 ときどき遠くを見る



ハロウィンかぼちゃと一緒に目の体操

まねしてみてくださいね！



保護者の方へ ～かぜ・インフルエンザ対策を～

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。



ハンカチポーチにご注意

手を洗った後、ハンカチをすぐにポケットから出せるようにしておくことは大切なことです。

ハンカチポーチを使用しているご家庭もあるかと思います。ポシェットタイプを肩から下げている場合、ひもが遊具に引っ掛かってけがをすることがあります。遊具で遊ぶときは外して遊びましょう。ご家庭でもご確認をお願いいたします。

今後の予定

①色覚検査について

4年生の希望者を対象に、10月に色覚検査を行います。他学年で、検査を希望される場合は、担任までお申し出ください。

②秋の尿検査

10月29日（火）・30日（水）

③学校保健会

11月5日（火）学校医の先生方のお話が聞ける機会となっております。ご参加いただける方は、先日スクリレで配信した、ご案内のULRよりお申し込みください。