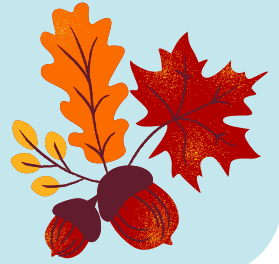


ほ け ん だ よ り

1 0 月 号

令和 8 年 9 月 3 0 日
大 泉 学 園 緑 小 学 校
保 健 室

朝晩は、涼しく感じられ、
秋らしい日が増えてきました。
秋は、何をするにも快適でよい季節です。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などいろいろなことにチャレンジしてみてください。



10月の保健行事

29日(木) 就学時健康診断 新1年生 13:30受付開始

感染症について

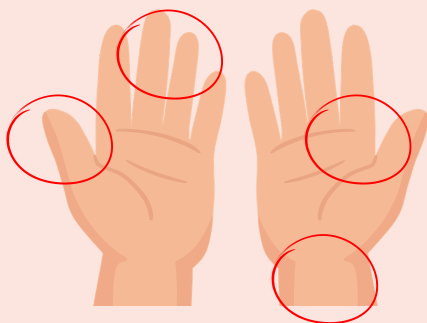
9月は、インフルエンザA型、B型、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎（おたふく）の報告がありました。夏休み明けよりインフルエンザの報告が増え、区内の小学校でも学級閉鎖が出ております。早い流行開始のため、予防接種をまだ受けられていないご家庭も多いと思います。まずは、手洗い、うがいでしっかり予防をしていきたいです。また、秋ごろから出てくる感染性胃腸炎にも気を付けていきたいですね。



感染症予防は手洗いから！！

手洗いのタイミングは？

- ・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ 給食の前
- ・ 咳やくしゃみをしたあと
- ・ 手が汚れたとき



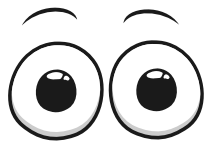
洗い残しやすいところ

- ・ 指先・爪のまわり
- ・ 指の間
- ・ 親指
- ・ 手首
- ・ 手の甲

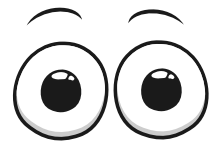
「水でぬらすだけ」になっていませんか？

石けんを使って、手のすみずみまで洗いましょう。





目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活、心がけていますか？



長時間、近くを見すぎていませんか？



たまには、遠くを見て目を休ませてあげましょう

部屋は暗すぎませんか？



まわりも明るくしましょう。

姿勢が悪くなっていませんか？



目と教科書は、30cmははなしましょう。

前がみが、目にかかっていませんか？



長い前がみは切ったり、とめたりしましょう。

疲れ目のサインでていませんか？



- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 目がかすむ | ☐ 目が重い | ☐ 目がかわく |
| ☐ まぶしい | ☐ 目の奥が痛い | ☐ 肩こり・吐き気 |

目が疲れる原因1 長時間近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちとなり、目の筋肉が緊張して疲れてしまいます。こまめに休憩をとるようにしてください。



目が疲れる原因2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くなってしまいます。寝る前にはスマホやゲーム機から離れるようにしてください。

目が疲れる原因3 目の疲れがとれていない

夜おそくまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。早めに布団に入り、寝る準備を始めましょう。

