

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより

令和6年10月10日 国領小学校保健室

10月になりました。昨年の9月は、インフルエンザで毎週学級閉鎖になるクラスがありましたが、今年度もとうとうインフルエンザが国領小では流行り始めていて先週から学級閉鎖にしたクラスも出ています。調布市内では、マイコプラズマ肺炎も流行っていて様々な感染症がでているようです。日中の寒暖差も大きくなってきたので風邪などひかないように手洗いをしっかりおこなって感染しないようにしましょう。

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。



洗った手、何でふく？



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

あわ よこ す あ
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秒以上かけて洗うゆびさき つめ
指先や爪は
はんたいがわ
反対側の
手のひらでこするおやゆび てくび
親指や手首は
はんたいがわ
反対側の手で
にぎ
握ってねじる

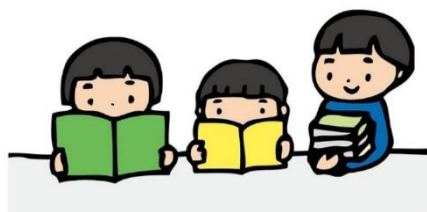
洗い残しやすい箇所に注意する

流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取るきょうよう
タオルの共用はしないようにね！

☆10月の保健行事☆

10日（木）刷掃指導（3年生）

24日（木）歯科健診（全児童）



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 とくとき遠くを見る



寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？



食欲の秋 旬の食べ物を味わおう

天気もよく、気持ちよくすごせる秋になると、食べ物是一段とおいしく感じられますね。そう、「食欲の秋」がやって来ました！ 秋が旬(＝一番おいしい時期)の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。



秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっておいしくです！

寒い冬に向けて、栄養をたっぷり摂りましょう。

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



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。