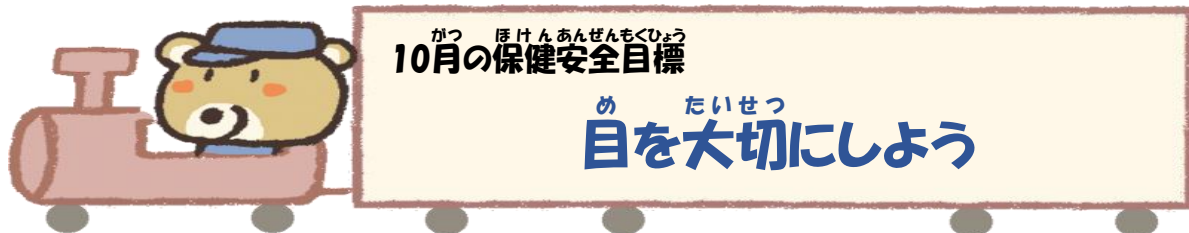




ほけんだより 10月号 げんき

令和6年10月4日
碧南市立大浜小学校
保健室

とても暑かった夏が過ぎ、だんだんと涼しい日が増えて秋らしさを感じるようになりました。10月にはみんなが楽しみにしている運動会がありますね。けがに気をつけながら練習し、元気な状態で運動会本番を迎えられるようにしましょう。



10月10日 目の愛護デー

10を横向きにすると
目に見える！！

目の愛護デーとは、目の健康について考える日です。

みんなはたくさん遊んだり走ったりすると、体が疲れてきますね。実は、いろいろなものを見るために使う目も、使いすぎると疲れてしまいます。疲れすぎると、目が悪くなってしまうこともあります。そうならないために、普段から目を大切にしなければいけません。

目が疲れる行動をしていませんか？

あてはまる人は、目を大切にするために直していきましょう！

<input checked="" type="checkbox"/>	テレビなどの画面を近くで見ている
<input checked="" type="checkbox"/>	暗い部屋でテレビを見たり、ゲームをしたりしている
<input checked="" type="checkbox"/>	ゲームやスマートフォンを長時間使用する
<input checked="" type="checkbox"/>	外で遊ばず、ずっと室内で過ごしている
<input checked="" type="checkbox"/>	睡眠を十分にとっていない
<input checked="" type="checkbox"/>	いつも姿勢が悪い



涙の役割って？

涙は泣いたり、目にごみが入ったりしたときだけに出るものではありません。涙は、目の健康を守るためにたくさんの役割を果たしています。



菌の侵入や
感染を防ぐ



目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を
補給する



ゴミやほこいを
洗い流す

～出席停止になる感染症一覧～

これから寒くなるにつれて、さまざまな感染症の流行が予想されます。そこで、出席停止となる代表的な感染症をあげました。おうちの人と一緒に確認しましょう！！

○インフルエンザ

○コロナウイルス感染症

○溶連菌感染症

○手足口病

○ヘルパンギーナ

○マイコプラズマ感染症

○咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症)

○感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症)

* この他にも出席停止となる感染症はたくさんあります。

わからない場合は病院や学校に聞いてください。



【保護者の皆さまへ】

感染症の疑いがあるときは病院へ受診していただき、出席停止となる感染症の診断を受けた場合は学校に伝えてください。よろしくお願いたします。