

家庭数：おうちの人とよんでください



令和5年10月2日 調布市立第三小学校 保健室

### インフルエンザ・コロナに注意！！

インフルエンザやコロナが調布市内で流行しています。本来インフルエンザは寒い時期にはやりやすいものです。しかしコロナ禍でインフルエンザにかかっていなかったため、体のインフルエンザをやっつける力（めんえき力）が弱くなっていて、この季節でも流行しているようです。手洗いや換気でインフルエンザ・コロナを予防しましょう。

またマスクは給食の時やせきが出る時に使用します。ランドセルなどによびのマスクを入れておくようにしましょう。



### 10月のほけん目標 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。目を守ってくれている仲間を紹介します！



**私は まぶた**  
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕は まゆげ**  
目に汗が入るのを防いだり、口差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

**私は なみだ**  
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレは まつげ**  
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

### 目の健康のために心がけたいこと

- つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まがみは目にかからないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる



### 保護者の方へ

・調布市内でインフルエンザやコロナによる学級閉鎖が絶えません。学校におきましても手洗いの励行、換気等の感染拡大防止に努めます。ご家庭でも、お声がけや体調が悪い際の休養、受診等をお願いします。また、給食の配膳時や、咳等の体調不良時にはマスクを着用しますので、給食袋やランドセルに予備のマスクを準備していただくようご協力をよろしくお願いいたします。

・9月の身体測定時に各クラスで「手の洗い残しを調べる」保健指導を実施しました。洗い残しを調べる方法は、専用のローションを塗った後にいつも通りの手洗いをし、ブラックライトに手をかざすと、洗い残し部分が光る（手に残った専用ローションに反応）というものです。最も洗い残しが多かったのは、指先の爪先・爪の生え際でした。その後手洗いの方法を動画で確認し、手の各部分により洗い方を変えることが必要だと学習しました。

1年生2年生は職場体験の中学生にお兄さんたちに協力してもらい、しっかり自分の洗い残し部分を確認することができました。

・今後も引き続き、子どもたちの学びを止めないために感染症対策を行っていきます。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

