

ほけんだより 10月

れいわ ねん がつなのか げつ とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
令和6年10月7日(月) 飛田給小学校 保健室

10月になり、肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。また、疲れやすい時期でもあるので、頑張った心と体を上手にリフレッシュし、体調を整えるようにしましょう。

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



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

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



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



タオルの共用はしないようにね!

マイコプラズマ肺炎に注意

ニュースでも放送されていますが、夏からマイコプラズマ肺炎が流行しています。東京都では、報告数が過去最多となっています。本校でも、マイコプラズマ肺炎の報告を受けています。

マイコプラズマ肺炎は、風邪と症状がよく似ているため、気付にくいことがあります。また、潜伏期間が2～3週間と長いことが特徴です。そのため、日頃から手洗いうがい、咳エチケット、マスクの着用など感染症対策を行いましょう。また、体調が悪いときやなかなか治らないときは、無理をせず、病院を受診し、ゆっくり休むようにしましょう。

11月の保健行事

○11/21 (木) 色覚検査

4年生・希望者

○11/29 (金) 脊柱側弯症検診

5年生・前年度欠席者 (6年生)

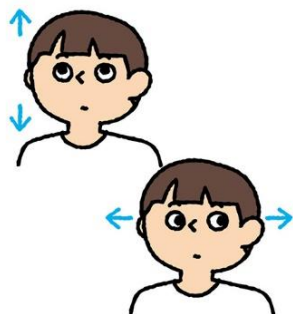
色覚検査とは？

色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。色覚は遺伝性のため何度検査を受けても変わるものではないため、調布市では検査の内容を考慮し、4年生を対象としています。

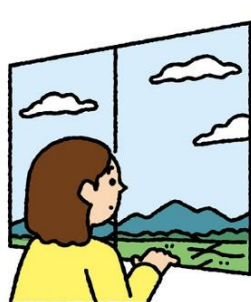
4年生には後日プリントを配布しますので、11/14 (木) までにご提出をお願いします。また、他学年で検査希望の方は、11/14 (木) までに保健室までご連絡ください。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

