

ほげいだよりの10月

R7. 10. 7 (火)

中塚小学校 保健室

No.8

暑さも落ち着き、涼しいと感じる日が多くなってきましたね。
 この時期は、カーディガンやパーカーなど、脱いだり着たりしやすい上着を用意すると安心ですよ。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、せっけんでの手洗いや換気など、感染症予防を心掛けて生活しましょう。



目を大切にしていますか？

一度視力が落ちてしまうと、なかなか良くなりません。今のうちから目を大切にしてくださいね。

★目に優しい行動



休憩する



目を温める



部屋を明るくする



スマホは目から離して使う

★目によくない行動



暗い部屋やベッドの中でスマホを見る



寝転がって本を読む



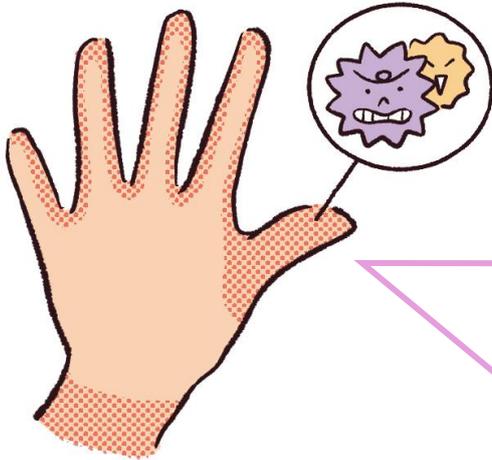
近い距離でテレビを見る



前髪が目にかかる



健康委員会では、週に1回、せっけん補充を行っています。
委員会の人から「トイレのせっけんは全然減りません！」という声が聞こえてきます。トイレにはいろいろなバイキンが隠れているかもしれません。しっかりせっけんで手を洗ってくださいね。



目指せ！手洗い名人

○親指

○指先

○指と指の間

○手首

洗い忘れが多いところです。

しっかり洗えていますか？

保護者のみなさまへ

★「健康診断の記録」を配付しました

8月に実施した身体測定と視力検査の結果が記載された健康診断の記録と成長曲線（A4用紙1枚ずつ）を本日配付しました。こちらは学校に返却する必要はありません。ご家庭で保管をお願いいたします。ピンクの保健連絡用封筒のみ学校に返却をお願いいたします。

★ 感染症にご注意ください

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節となりました。お子さんが感染症にかかった場合は、休んだ方がよい期間を医師に確認していただき、学校までご連絡ください。

<インフルエンザの出席停止基準>

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

<新型コロナウイルス感染症の出席停止基準>

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

