



早寝・早起き・朝ごはん・笑顔  
 春日部市立牛島小 保健室  
 平成30年10月

雨の中でしたが、運動会も無事に終わり、季節は秋に変わってきました。この時期の朝夕はひんやりしますが、特に日中は蒸し暑い日もあり、気温差がはげしく体調をくずしやすいときです。みなさんのまわりにも体調をくずしている人が多くなってきているのではないのでしょうか？**早寝・早起き・朝ごはん**で毎日規則正しい生活をこころがけ、**笑顔**でこれからも健康にすごしましょう。

## なぜ・インフルエンザ

ちゅうい  
に注意！

気温の変化についていくために、からだはとても疲れています。のどや頭が痛い・寒気がするなど、いつもとちがうと感じたら早めに休むようにしましょう。これから、なぜやインフルエンザが流行する季節です。自分のからだからのサインを見逃すことのないようにして、しっかり予防しましょう！

今年は、いつもより早く9月にインフルエンザによる学級閉鎖が埼玉県内の小学校に出ていますので、今から十分注意しましょう。



### てあら 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
- ② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりふき取ることも、わすれないでね。

### うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かせが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。

---

**かせ予防のために、今すぐできること**

### せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しびきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

### かんき 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

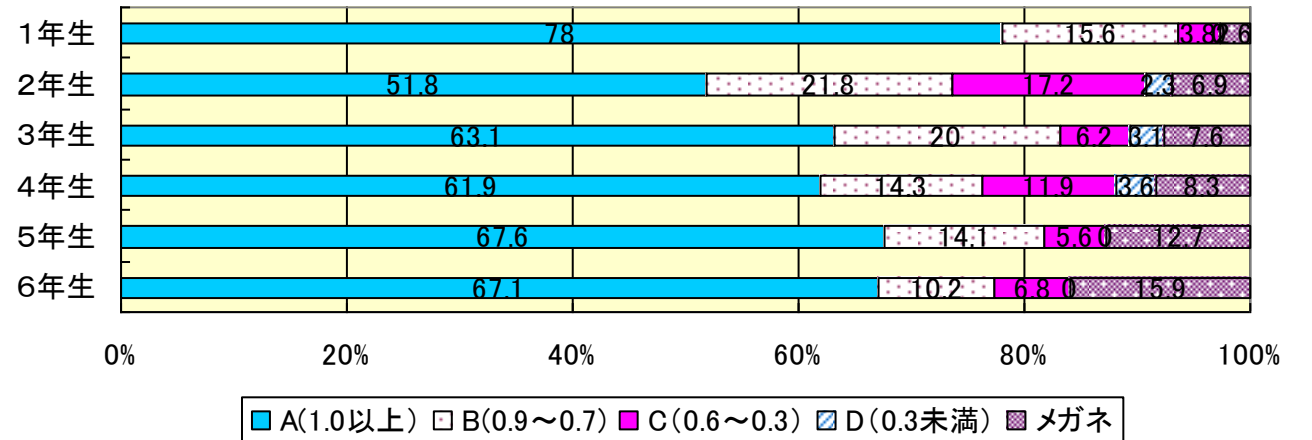
1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。

## 10月10日は目の愛護デーです



### しりよくけんさ けっか ～視力検査の結果(5月)～



視力低下の原因の1つに「生活習慣」が考えられます。テレビ・ゲームの時間、部屋の明るさや姿勢、バランスのとれた食事、睡眠時間はどうですか？自にやさしい生活ができているか、もう一度見直してみましょう。また、からだを動かして遊ぶことで「見る力」を守り育てることができます。外で元気にあそびましょう。

### 目を守っています

- まゆ毛**
  - おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
  - 目元にかけをつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。
- まぶた**
  - まばたきをして、目が乾かないようにしています。
  - 目にものが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。
- まつ毛**
  - 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
  - 上下のまぶたについています。
- なみだ**
  - まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
  - 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。

### 目が困っています

- ゲームのしすぎ**
- 本やノート、テレビに近づきすぎ**
- 明るすぎ**
- 暗すぎ**

目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

**目を守る 心をつくらう**

- ★ゲームは、1日合計30分まで\*
- どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

\*参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

### 10月の保健行事

- 就学時健康診断（新1年生）  
17日（水）12：40～受付
- 二種混合予防接種（6年生）  
平成25年度から個別接種になりました。  
今年度中に接種を計画してください。

### 保護者の皆様へ

低学年を中心に水痘（みずぼうそう）が出ています。（9月は、1年生3名、2年生1名、4年生1名）発疹等が出たときは、病院を受診してください。また、風邪気味の子も増えつつありますので、早めの休養と受診をお願いします。連絡先が変更になった場合は、お知らせください。