ほけんだより

高篠小学校
保健室
NO、7
令和5年10月2日



涼しくなり、過ごしやすい気候になってきました。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。気温と自分の体調に合わせて服装を調節できるようにしましょう。

感染症や風邪が流行しています

埼玉県では９月 11 日から９月 17 日までの新型コロナウイルスの定点当たり報告数が 24.98、インフルエンザの定点当たり報告数が 11.07（10 を超えると注意報発令）となっており、流行しています。本校でも ９ 月は学級閉鎖が行われたり、学校をお休みする児童が多かったりと、感染症や風邪が流行しています。また、コロナやインフルエンザではないと診断されているが高熱が続いている等の症状も多く聞いています。２学期が始まり１ヶ月が経過し、疲れが見えてくる今だからこそ、もう一度手洗いうがいの徹底や規則正しい生活を送り、体調管理をしましょう。また、体調に少しでも不安がある場合はかかりつけ医等に相談することをおすすめします。



給食用のマスクを忘れずに！

本校では給食時（食べている時を除く）は、感染症流行の有無にかかわらず、全員マスクを着用することになっています。新型コロナウイルスが ５ 類になりマスク着用も自己判断となり、マスクを忘れる人が多くなってきました。給食時のマスクは衛生面を保つためとても大事です。「落としてしまった」という児童も多くいるため予備のマスクも持っておくようにしましょう。

10月10日は目の愛護(あいご)デー

１０月１０日は目の愛護デーです。一生使う大事な目です。この機会に日常生活を振り返り、目に優しい生活を心がけましょう。



～目の元気チェック～

前髪は目にかかっていませんか？



＜ちらつき現象＞
・目の前にいつもすだれがかかったような状態をいう。ピントが合わせにくく、疲れる。

目が疲れたら休ませていますか？



＜疲れをとる方法＞
・遠くの景色を眺める。
・原因になったものをやめる。
・早く寝る。

テレビやゲームのルールがありますか？



＜ルールの例＞
・離れて見る。
・続けてしない、見ない。
・部屋を明るくする。
・時間をきめる。

食事に好き嫌いはありませんか？



＜目によい食べ物＞
・ビタミンＡ＝緑黄色野菜
・ビタミンＣ＝果物
・ビタミンＢ群＝レバー、魚

「物がぼやけて見える」「黒板の字がよく見えない」などがあったら、いつでも保健室で視力検査ができますので連絡してください。