

ほけんだより

令和6年10月16日

げんきだま



NO.13

八郎潟小学校・中学校 保健室

2学期がスタートしました。4日間の秋休みはゆっくり過ごせま

したか？これから、小学生の皆さんは、学習発表会に向けて
の準備が本格化してきます。中学生の皆さんは、生徒会の新しい組織作りが始まります。体調を整えて、元気に学校生活を送ることができるようにしましょう。心と体が元気なら、大概のことは、よい方向に進むはずですよ。



かんせんしょう
この時期に気を付けたいのは**感染症**です。

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に加えて、今年は全国的に、マイコプラズマ感染症も流行しているようです。本校では秋休み前に、感染性胃腸炎の流行が心配な状況でした。

今は、急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、体調を崩しやすくなります。また、気温が低くなって、空気が乾燥するとウイルスが活発になり、寒くなって体温が下がると代謝や免疫の機能が低下するので、感染症の流行が心配されます。気温に合わせて脱いだり着たりきる服装で、体温調節をし、手洗いと消毒をしっかりと行って感染対策をしましょう。

流行る前の対策が大切です。状況に合わせて、早めにマスクを着用するのも効果があるかもしれませんね。

／ 寒暖の差に注意 ／
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう





10月15日は世界手洗いの日です。

効果的な手洗いの方法を再確認して、これからの感染症

対策に生かしていきましょう。

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



洗い残しやすい箇所に注意する



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



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!



視力検査へのご協力ありがとうございました

全校児童生徒を対象に実施した視力検査が終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。欠席等でまだ実施できていない人は、随時行っていく予定です。

「視力検査あるある」のお話。視力検査は、本来は見えているか、見えていないかを判断する検査なのに、ついつい見えていないのに正解を求めて頑張ってしまう人が多いです。(実は私も頑張ってしまう人です。)

だから、学校での検査はあくまでもスクリーニング検査ですので、心配な場合は専門医を受診して下さるようお願いします。

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ