

ほけんだより

令和8年10月8日

げんきだま



NO.9

八郎潟小学校・中学校 保健室

インフルエンザなどの感染症に気をつけよう！！

今週月曜日は、インフルエンザの罹患者が小学校で急増し、大変心配な状況でした。しかし、みなさんのご協力のおかげで罹患者が急激に増えることもなく、落ち着いた状態を保っています。現在、全国的にインフルエンザが流行してきています。明日から秋休みですが、2学期を元気に迎えられるように、感染対策をしっかりとって過ごしましょう。

感染対策

- ・手洗い
- ・マスク
- ・のどや室内の保湿
- ・人混みを避ける



免疫力UP

- ・栄養バランスよく食べる
- ・睡眠をしっかりとる
- ・疲れやストレスをためない



10月10日は



10月10日は、目の愛護デーです。目の健康を守るには、毎日の生活で気をつけることが大切です。目にやさしい生活習慣を心がけましょう。

小学校では、今週5日と6日に視力検査を行いました。結果は秋休み明けに渡します。中学校の視力検査は、21日から23日に計画しています。

こんな生活していませんか？



暗い部屋で見る



目から近い距離で見る



休憩しない



寝転がりながら見る



- 〇〇 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 〇〇 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 〇〇 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 〇〇 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ