



令和5年10月 山手台小学校 保健室

10月に入り、すずしくなり過ごしやすい季節になりました。昼間はあたたかいです
が、朝晩は気温が下がり寒いくらいになります。1日の中で気温の差が大きく、体調を
くずしやすい時期です。寒くなったときに着る上着を持ってくるようにして体調をくず
さないようにしましょう！

身につけよう！手洗い習慣

～かぜ予防の基本～



外から戻ったとき



トイレのあと



ごはんの前



せきやくしゃみをしたあと

* 感染症情報 *

<コロナウイルス、溶連菌感染症、アデノウイルス>

山手台小学校では、2学期に入ってから複数の報告がきています。

また、市内の小中学校でも流行しています。

<インフルエンザ>

市内の小中学校で学級閉鎖がでています。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をこころがけよう！の日です。みなさんの目はつかれていませんか？普段の自分の生活を見直してみましよう。

目の健康のために



- ☐ ゲーム、スマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ ゲームやスマホの使う時間をおうちのひとと決める
- ☐ ゲームや読書は明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養をとる
- ☐ すいみん時間をしっかりとる

どうする？

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診