

ほけんだより10月

令和5年10月3日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<10月の保健目標> 目をたいせつにしよう

2学期が始まって1か月と少しが経ちました。生活リズムが徐々に戻ってきている頃かと思えます。10月からは皆さんが楽しみにしているプールが始まります。体調管理をしっかりと事故なくプールの授業を楽しんでください。

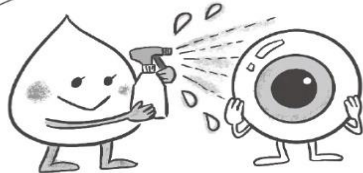


10月10日は「目の愛護デー」です。なぜこの日なのかというと、10と10を横にすると人の眉毛と目に似ていることが由来です。

今月は目の大切さについて学びましょう！

涙の働きってなあに？

目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



ドライアイってなに・・・？

涙の量が不足したり、涙が目に均等に行きわたらなくなる病気。目の表面に傷がつくことも・・・。エアコンを使ったり、パソコンやスマートフォンを使ったりすることで、涙が蒸発しやすくなり、涙の出方が不安定になって、目の表面の細胞を傷つけてしまうのです。

目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

10月15日は 世界 手洗いの日

みなさんは、外から帰って部屋に入る前にしっかり手を洗っているでしょうか？

冬に流行るはずのインフルエンザが流行りだしています。それに加え、新型コロナウイルス感染症もいまだ猛威をふるっています。しっかり手洗いをして病気に負けない強いからだをつくりましょう。

保護者の方へ

10月の予定

2日(月)	うんどうかい ふ かえ きゅうじつ 運動会振り返り休日
3日(火)	うんどうかい よびび 運動会予備日
24日(火)	しゅうがくじ けんこう しんだん 就学時健康診断
28日(土)	がっこう こうかい び 学校公開日

眼科検診・耳鼻科検診について

耳鼻科・眼科検診で異常が見つかり受診が済んでいない児童、未受診の児童はプールに入ることができません。プール開始前までに必ず受診し、医師から記入していただいた治療勧告書を学校に提出してください。

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザの出席停止について

いつも本校の感染症予防対策において、ご協力いただきまして誠にありがとうございます。以下の感染症にかかった場合は『出席停止』となりますので改めてご確認をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症

有症状の場合・・・発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
無症状の場合・・・陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日が経過するまで。ただし出席停止期間中に発症した場合は、「検体採取日を0日として5日経過し、かつ症状が軽快したあと1日が経過するまで」の期間とする

インフルエンザ

発症後5日、かつ、解熱後2日（幼児3日）が経過するまで