

ほけんだより 10月

令和5年10月5日
志木市立宗岡小学校
保健室

9月も真夏のような気温の日が続いていましたが、だんだんと日が短くなり朝と夜は涼しさを
感じられる時期になりましたね。季節の変わり目で天気や気温が不安定な今の時期は体調を
崩す人が増えてきます。新型コロナウイルスやインフルエンザによる感染症も流行っていますの
で、衣服の調節や手洗い、水分補給、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけて過ごし
ましょう。

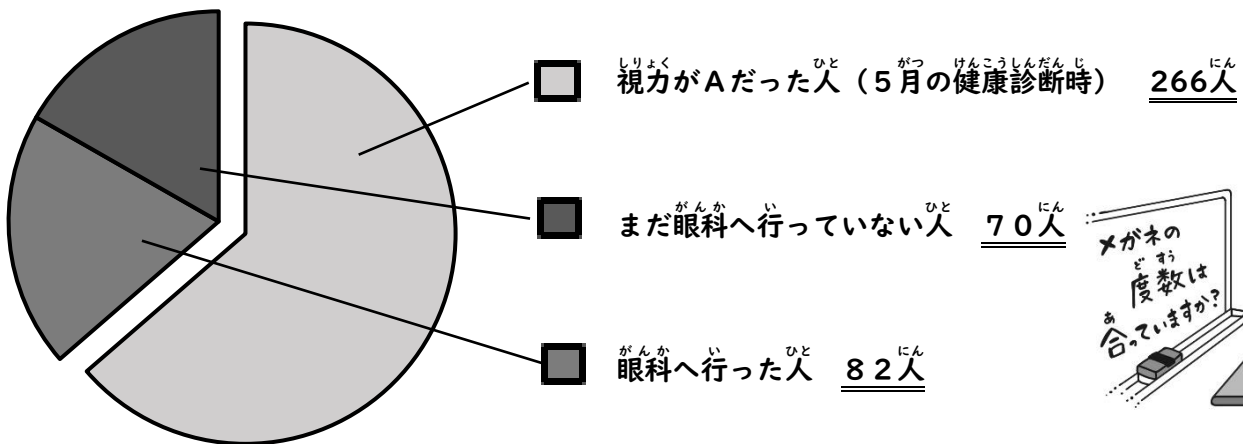
出かけるときは上着を持って



10月10日は目の愛護DAY!

10月10日は、数字を横にすると人の目と眉に見えることから、目の愛護デー（目を大切にして、守る日）だと決め
られています。この機会に、目の健康について考えてみましょう！下のグラフは、10月3日現在の宗岡小学校全体の視力
の治療状況です！5月の健康診断のときに視力がB以下だった152人のうち、眼科へ行った人は82人でした。眼鏡をかけ
たり治療をしたりしてはっきり見えるようになったら、学習や運動にもっと力を入れることができると思います。また、周りが
よく見えていれば、けがや事故なども減らせますよね。また眼科へ行っていない人は、早めに受診するようにしましょう！

☆保健室前に「ビジョントレーニング」という見る力を高めるための掲示を貼っています。気になった人はぜひ保健室に
来て試してみたり、お家で調べたりしてみてください♪



普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

もう一度、基本の感染症対策を見直そう!

市内の学校では、2学期のスタートと同時に、新型コロナウイルスやインフルエンザによる感染症がはやり、学校によっては学級閉鎖や学年閉鎖などの対応が必要になったところもありました。宗岡小学校では、大流行はしませんでした、感染した人もいました。市内の感染状況もようやく少し落ち着いてきたようですが、秋から冬にかけて気温が下がって空気が乾燥し、感染症が広がりやすくなるため、もう一度感染症対策を見直して毎日気を付けて過ごしましょう。

咳エチケット



手で口や鼻、目をさわる



咳やくしゃみを手でおさえて、洗わない



口と鼻をおさえずに咳やくしゃみをする



マスクは鼻からあごまでしっかりかくす



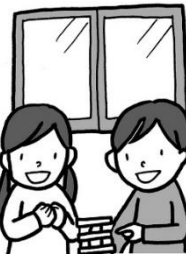
マスクがないときに咳やくしゃみが出たらティッシュでおさえる



マスクがないときは腕の内側でおさえる



石けんでこまめに手をあらおう!

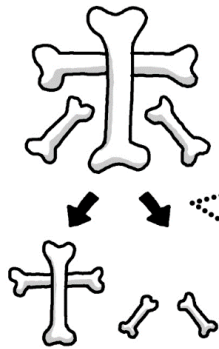


窓を閉め切らない換気をしよう!



きそく正しい生活を送り、病気に負けない体をつくる

10月8日は「骨と関節の日」



私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などをまもる
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などのきそく正しい生活が大切です!