



## 秋を感じながら、感染症対策を始めましょう

あなたの秋はどんな秋？



秋らしい涼しい日が増えてきました。涼しい日があれば、急に暑い日もあったり、雨が降ったり、季節の変わり目を感じます。朝晩は涼しく、日中は暑いというように1日の中でも気温が大きく変わりますので、温度調節できる服装をおすすめします。空気が乾燥してきて、のどを痛めている児童が多いです。こまめな水分補給でのどを潤しておくとうよいと思います。

冬に向けて、感染症対策が大切です。気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。現在、本校において感染症の流行は見られませんが、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症が発生しています。感染症対策のポイントは、こまめな手洗いと換気、消毒です。そして、体調が悪い時は無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを整えて、きらきら笑顔で元気いっぱいに過ごしましょう。



運動会前にチェック！

## ケガを防ごう！

髪の毛は結んでいますか？

髪の毛が長いと、目にかかってよく見えずケガをしてしまう可能性があります。

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと、思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

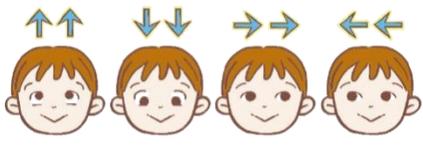
目に優しい生活をしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。知らず知らずに酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。また、積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



# 目が疲れたときは...

近くでものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも、目の疲れを和らげる方法があります。



## 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



## 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



## 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



「感染症対策で一番大切!」と言っても過言ではないくらい大切なことが、手洗いです。手を洗った後は、きれいなハンカチで拭きます。ハンカチやティッシュを毎日持ってくるようにしましょう。



# 手洗い忘れていませんか?

- 外から帰った時 (When returning from outside)
- トイレの後 (After the toilet)
- せきやくしゃみをした時 (When coughing or sneezing)
- ごはんを食べる前 (Before eating)

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。