

# ほけんだより

令和6年10月1日  
10月号 保健室  
上尾市立上平小学校

10月になりました。暑さも少しやわらぎ、スポーツの秋と言われるように、体を動かしやすい季節になりましたね。一方で、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期もあります。日によって気温差が感じられますので、お家の方と登校前に天気予報を確認したり、気候に合わせた服装で体温調節ができるようにし、体調管理をしましょう。

## 感染症を防ごう！！

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

2学期に入り、手足口病やマイコプラズマなどの感染症が発生しています。これからの時期は、インフルエンザが流行しやすいです。また、冬になると胃腸炎にも注意が必要です。様々な感染症の予防に効果があるのが手洗いです。食事の前やトイレのあと、外から帰った時には、必ず丁寧に手を洗いましょう。



せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけて「せきエチケット」

食欲の秋！旬の食べ物で栄養をたくさんとって、健康なからだをつくろう



## 10月10日は目の愛護デーです！

情報の80%以上は目から入ると言われています。これからずっと使うとても大切な目のために、スマホやタブレットの使い方を工夫して、目に優しい生活を心がけましょう。

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



20分間、同じ姿勢でいられますか？

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

20秒以上

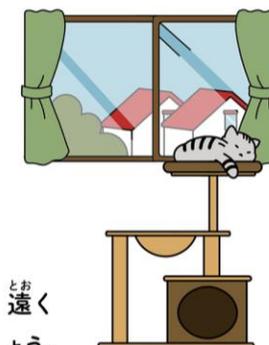


20秒、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

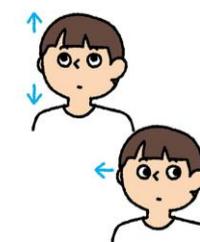
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



## 目が疲れたな…と感じたら やってみよう！



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 目指せ！むし歯ゼロ！

上平小のむし歯治療率は59%です。まだ、治療に行っていない場合は早めに治療にいきましょう。治療後は結果をお知らせした黄色の用紙を提出してください。

