



第6号 令和6年10月17日  
不土野小学校 保健室



9月末に行われた運動会、みなさんよくがんばりましたね！また、6年生は修学旅行にも行ってきました。たくさんの経験をして成長することができましたね。これから、どんどん寒くなっていきます。衣服の調整をしっかりとし、健康に過ごしましょう！

手足口病が流行しています！



手・足・口に水ぶくれのような炎症が起きる、手足口病。熱がでることもあります。

どうやって感染するの？



咳・くしゃみなどの飛沫感染



ウイルスがついた手や物に触ることです。接触感染



ウイルスを含んでいる便からうつる糞口感染

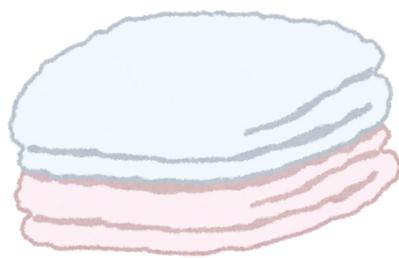
予防方法は？



流水と石けんでのこまめな手洗い



咳エチケット



タオルの共有をさける（タオル・ハンカチは一緒に使わない）

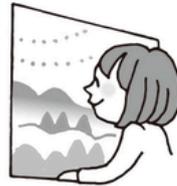
# まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

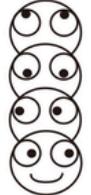
ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

## 目に優しい生活をしよう



前髪を目にかけない



姿勢よく座る



ちょうど良い明るさ



十分な睡眠



ゲームは時間を決めて休む



好き嫌いせず食べる

## アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずについついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に会えるかも。

