

10月 保健だより

日之影小学校
保健室発
第8号



【涼しくなってきましたね🍂】

だんだんと涼しく、秋らしい気候になってきました。夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが、涼しくなってから忘れがちになっていませんか？水分補給は、手洗いうがいと同じようにカゼの大事な予防策です。カゼのウイルスは**乾燥を好み、湿気が苦手**です。そのため、水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと、体の中に入りづらくなるのです。また入ってきたウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。秋も**水分補給を忘れず**に行い、元気に過ごしたいですね。

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



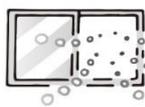
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

【目を大切にしましょう👁️】

「10」を横に倒して見ると、ちょうど眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。10月の学校の月目標も「目を大切にしよう」です。9月には視力検査を行いました。視力が下がると学習にも影響が出ます。眼科受診のおすすめプリントをもらったお子様は、早めの対応をお願いいたします！

～目はこんなふうを守られています！～

まゆげ



目に汗が入るのを防ぐ

まつげ



目にゴミやほこりが入るのを防ぐ

なみだ



目の乾燥を防ぐ

まぶた



まばたきで目に涙を行き渡らせる

