

10月 保健だより

日之影小学校
保健室発
R4年10月

暑さが少しおさまり、朝・夜は涼しくなってきました。10月になると「衣がえ」で秋から冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節することが大切です。ぬいだり着たりしやすい服をうまく使いましょう。家を出る前に、おうちの人といっしょにチェックをするといいですね。

てあら ていねいな手洗いできていますか？



さっと洗っただけだと、爪のうらや手のしわ、指先にいたウイルスが水分でうき出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。



30秒ほどかけて、水と石けんで指先・爪の間・指の間・手首までしっかり洗いましょう。

てあら 手洗いの5つのタイミング

<p>ぞと かえ 外から帰ったとき</p>	<p>ごはんを た 食べる まえ 前</p>	<p>トイレのあ 後</p>	<p>ぞと 外にあるものを さわったとき</p>	<p>はなみず 鼻水をかんだとき、せきやくしゃみをしたとき</p>
---------------------------	------------------------------------	--------------------	----------------------------------	---------------------------------------

おうちの方へ

新型コロナウイルスの症状の出方は、個人差があります。軽い体調不良でも、その後、急な発熱や体調不良の悪化が見られることがあります。

かぜ症状（発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、かかりつけ医もしくは町や県の窓口に相談してください。

★お子様やご家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者に特定された場合は、学校へご連絡をお願いします。



☎ 日之影小 87-2679

がつ にち め
10月10日は「目のあいごデー」

がつ しりよくけんさ
9月に視力検査をしました。
しりよく さ ひと
視力が下がっていた人は、
びょういん
病院でみてもらいましょう。

まゆげマン

頭からの汗
からガード!

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード!

まつげマン

ほこりやゴミ、
涙の蒸発など
からガード!

なみだマン

目に栄養を
送って、乾燥
からもガード!

まばたきマン

なみだを全体
に行き渡らせて
目をガード!

アイレンジャー参上!
大切な目を守るんジャー!

ただ
正しいしせいはコレ!

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



タブレットを使うときも

おなじしせい
です!

30分に1回は
目を休めましょう。



背中まっすぐ

深く腰かける

ぎげんき
うす着で元気に!

あさ はださむ あつき ひるま
朝の肌寒さでついつい厚着になってしまいますが、昼間
はまだまだ あたた かわかい です。上着の下に半そでを着るなど、服
そうを工夫しましょう。

うす着ですぐすと、ひふが丈夫になってかぜをひきにく
くなったり、さむさに強い体になったりと、いいことがたく
さんありますよ。



体温調節を