

令和3年10月4日
所沢市立明峰小学校
保健室

校庭にはコスモスが咲いてトンボが飛び回り、ぐっと秋らしくなってきました。運動会や音楽会の練習も始まり、児童のみなさんが一生懸命に練習に取り組む様子をみていると、本番がとても楽しみです。当日、練習の成果が十分に発揮できるよう、体の準備も万全に。1日の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期ですが、体調管理もしっかりと行っていきましょう。

～今月の保健行事～

10月13日(水)	しゅうがく じけんこうしんだん 就学時健康診断	新1年生
10月21日(木)	にょうけんさ じ 尿検査1次	ぜんじどう 全児童
10月22日(金)	にょうけんさ じ みていしゅう 尿検査1次(未提出者)	がいとうじどう 該当児童
10月22日(金)	やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室 インターネットセキュリティ教室	6年生 6年生保護者

来年度入学予定の児童が対象の健康診断です。
在校生は3時間で下校します(給食あり)

マスクの正しいつけ方を学ぼう



こんな使い方をしていませんか？

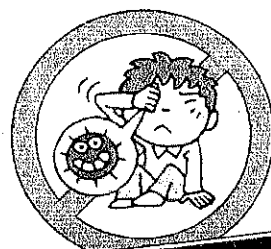


校内を回ったり、けがの手当てをしながら児童のみなさんの様子を見ていて、マスクの付け方が気になることがあります。口元はなんとなくおおわれているのですが、鼻が見えていたり、きちんと付けられていても、おしゃべりをしている間にマスクがずれてしまったり…せっかく感染症対策のためにつけているのですから、1番効果のある使い方マスクをつけてほしいなと思います。少し意識すると自分で気がつくことができるとおもいますので、ときどきマスクの位置をチェックすることを習慣にしてみてください。

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

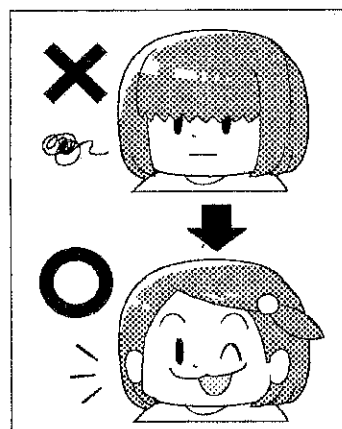


あら 洗っていない手で
め 目を触らない

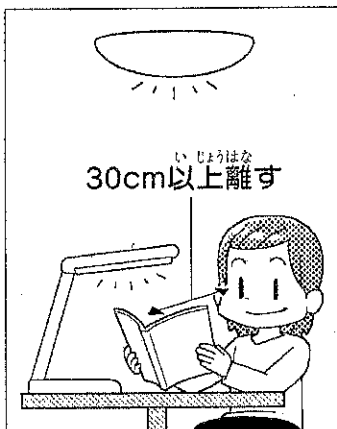


10月10日は目の愛護デー

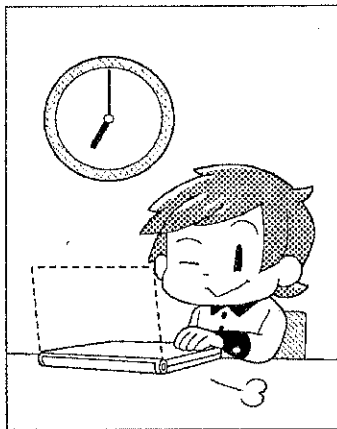
目を大切に



☐ 前髪が目にかからないようにしよう



☐ 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



☐ メディア機器を長時間使わない



☐ 目をこすらないようにしよう

© 少年写真新聞社 2020



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ
る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

