



ふくひらしょうがっこう  
福平小学校  
ほけんしつ  
保健室 No.6

がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標 目を大切にしよう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め  
前髪は目にかからないよう！



ちようじかん  
長時間のテレビ・ゲームはNG

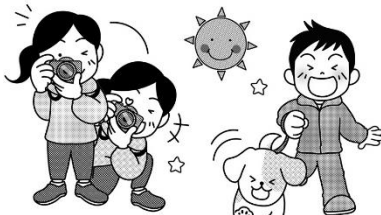


ただ しいせい かんきよう べんきよう  
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか ため けしき なが め きんにく らく  
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

やってほしいこと  
近視予防のために

おきがいかつどう  
屋外活動を増やす。



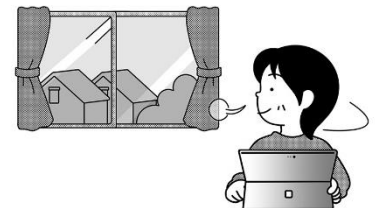
いちばんのおススメ♪

あか へや  
明るい部屋で。



てもと へやぜんたい  
手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

ときどき とお  
時々、遠くをながめる。



がめん から め はなす じかん  
画面から目をはなす時間を作ろう♪

近視が急増!  
コロナ禍で

きんねん とお み きんし こども せかいじゅう ぞうか きんし  
近年、遠くが見えづらくなる「近視」の子供は世界中で増加しています。近視にな  
るのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の  
ひとつと言われています。近視になると、大人になってからいろいろな目の病気にかかり  
やすくなります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早め  
にとりかかりましょう。

たいいくふく ていきよう ねが  
体育服の提供をお願いします！



きが け らいしつ おお ほごしゃ ていきよう たいいくふく  
着替えの来室も多く、保護者のみなさんに提供していただいている体育服  
が少なくなってきました。ご家庭で小さくなってしまっただけで処分する体育服が  
ありましたら保健室に提供していただけると助かります。よろしくお願  
いいたします。

10月15日 世界手洗いの日  
Global Handwashing Day October 15



手洗いうがいをしよう

朝夕涼しくなってきたり体調をくずす人も増えてきました。これから感染症流行の時期になります。感染症の予防の基本は「手洗い」です。石けんを使って20秒以上かけてしっかりと親指、手首、指先まで洗いましょう。

「手をふく」までが



正しい手洗いです

持っているかな？



清潔なハンカチ

手を洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



感染症



しゅっせきていしきかん  
出席停止期間

どんなに予防をしても感染症にかかってしまうことはあります。無理をせずに、体調が回復して元気に登校できるまでは、しっかりと体を休めましょう。

インフルエンザ	発症後（症状が出て）5日、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状（発熱、のどの痛み、目の充血）が消退したあと2日を経過するまで

換気のギモンQ&A

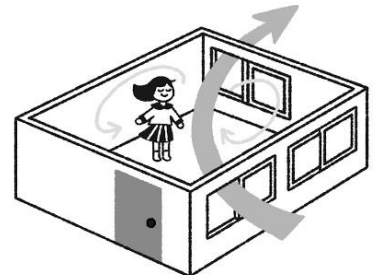
Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないで換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

換気のポイントは



2か所・2方向・対角線