ほけんだより 10月

葛尾小学校

R８.10.23発行

先週はインフルエンザ流行による学校閉鎖（休校）ということで、発熱等で大変なおもいをした人もいるのではないでしょうか？これからの季節はインフルエンザだけでなくいろいろな感染症が流行します。

うがい、手洗い水分補給など予防を心がけてすごしてください。

10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後





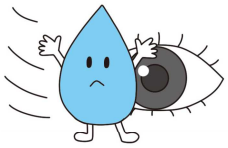
手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

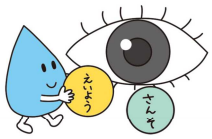
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①めのかんそうをふせぐ



②かくまくにえいようやさんそをはこぶ



③めにはいったごみやほこりをあらいながす



④ばいきんをやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。

保護者の方へ



眼鏡を使用していると気づかないうちに視力が低下していることがあります。

少なくとも半年に一度、理想としては３カ月に一度の視力検査をお勧めします。