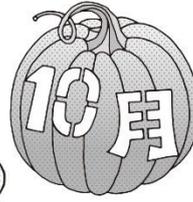


おうちの方と一緒に読みましょう。

令和5年10月6日
北川副小学校 保健室

ほけんたごより



10月の保健目標
目を大切にしよう



インフルエンザが流行っています！

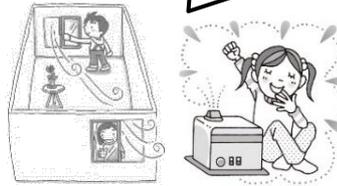


北川副小学校では、9月の終わりごろから、インフルエンザにかかった人や風邪症状のある人が増えました。佐賀市内の小中学校でも、インフルエンザにかかった子どもたちがかかなり多く、次いで、新型コロナウイルス感染症、手足口病や咽頭結膜熱、ヘルパンギーナが流行っています。基本的な感染症の予防へのご協力をお願いします。疑わしい症状がある場合は、無理に登校させずに病院を受診し、医師の指示に従っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

せっけんを使って
こまめな手洗い



こまめに換気（空気の入れかえ）
十分な加湿（湿度50～60%）



せきが出ている人はマスクをつける
周りの人につばが飛ばないように、
せきエチケットを心がける



インフルエンザについて

- ★発症日（発熱などの症状が出た日）を0日と数えます。
- ★出席停止の期間内は、たとえ熱が下がっていても登校はできません。
- ★病院で診断書や証明書を書いてもらう必要はありません。インフルエンザの診断を受けられましたら学校へご連絡ください。



インフルエンザ いつから登校していいの？

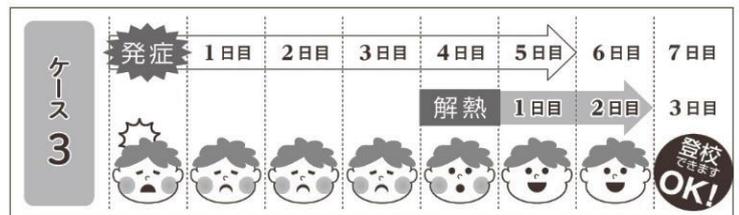
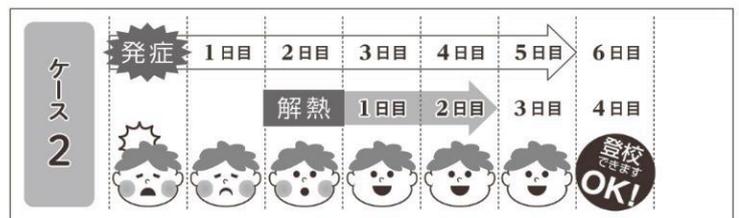
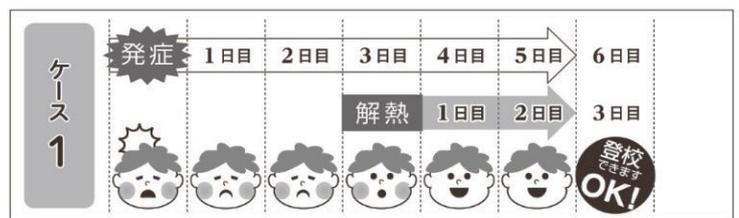
小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

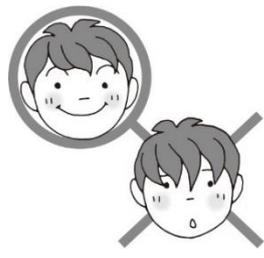


インフルエンザになると、決められた期間学校に来ることができません。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。

10月10日は **目** の愛護デー **目** にやさしい生活を

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。目の健康について考えてみましょう。

 <p>本を読んだり勉強するときは、明るい場所で、正しい姿勢で行う。</p>	 <p>テレビや、スマホ、ゲームをするときは、<u>時間とルールを決める</u>。目を休める。</p>	 <p>前がみは、目にかからないようにする。</p>	 <p>規則正しい生活を心がけ、しっかりすいみんをとる。</p>
---	--	--	---

進む近視をなんとかしよう大作戦！

日本眼科医会より、近視啓発の動画とマンガが出ています。目の病気や、近視の進行を抑えるなど、目の健康の維持に役立つ情報が載っており楽しく学べます。ぜひご覧ください。



▲マンガはこちら

▲動画はこちら

私たちが **目** を



目のまわりの

マモリンジャー

大切な目を守ろう



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。