

ほけんだより

令和6年10月
八代市立八竜小学校 保健室
うちのひととよんでください

10月に入り、ようやく秋らしい季節になりました。ポロシャツの上にセーターやジャケットを羽織る子供たちも増え、しっかり体温調節しているなあと感じる毎日です。

早くも県内ではインフルエンザで学級閉鎖となった学校もあるようです。感染症にかからないよう、早ね早おき朝ごはんを食べて体の抵抗力を高め、手洗いうがいをこまめにするよう心がけましょう。



かぜやインフルエンザなどの感染予防に努めましょう

だんだんと寒くなり、咳や鼻水ができる人が増えてきました。以下の対応をして、かぜやインフルエンザなどの感染症を予防していきましょう。

1 こまめな手洗い・うがい

特に、「外から室内に入ったとき」「ごはん（おやつ）を食べる前」「トイレのあと」の手洗いを忘れずおこないましょう。石けんをしっかりと泡立て、指先から手首までていねいに洗います。

2 衣服の調節

朝晩寒く昼間は暑い毎日。カーディガンやセーター、ジャケットなどを準備して、気温に合わせて着用していきましょう。

3 規則正しい生活リズム

病気の予防には、自らの体の抵抗力を高めることが重要です。早ね早おき朝ごはんを意識した生活を送りましょう。

4 予防接種

インフルエンザの予防接種が始まりました。小学生は基本的に2回接種です。重症化を予防する効果もありますので、早めに接種されることをおすすめします。

※インフルエンザにかかったら、出席停止となります。必ず学校へお知らせください。

(右図参照) →

インフルエンザの出席停止期間

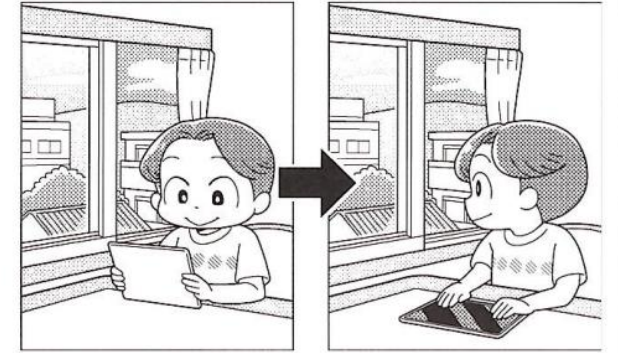
原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	☹️	☹️	😊	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							

目のけんこうを考えよう

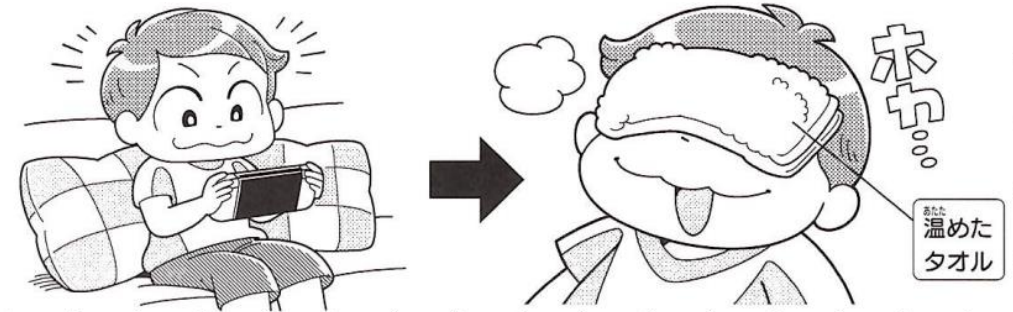
遠くを見て「目の休けい」をとろう

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするとき、画面や本を目に近づけて見ていると、水しよう体（目の中にあるレンズ）を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がかたれやすくなります。ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



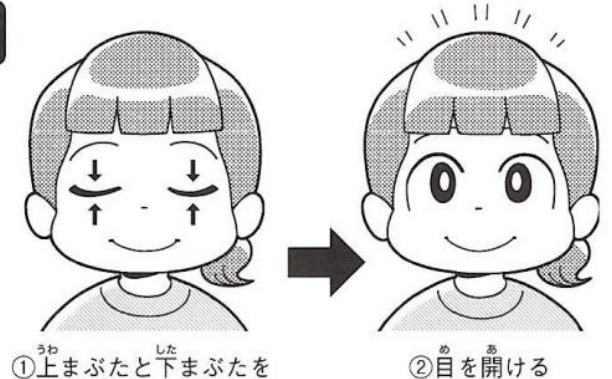
● 目の周りを温めるのも効果的です ●

目の周り（まぶた）に、お湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほぐれるため、目を休めることができます。



“まばたき”を忘れずに

メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないと、目の表面がかわき、痛みやつくれが出やすくなります。メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行きましょう。



①上まぶたと下まぶたを0.5～1秒つける