

ほけんだより



令和5年10月2日
高田小学校
保健室

運動会も無事に終わり、ほっと一息つけるようになったでしょうか。朝晩は涼しくなりましたが、まだ昼間は暑いと感じる日もあります。早寝早起きで睡眠をしっかりと取り、朝ご飯や水分を摂って、熱中症に気をつけましょう。

☆☆☆ 風邪やインフルエンザに注意！！ ☆☆☆

冬の感染症だと思っていたインフルエンザですが、高田小でも、9月半ばにかかっている人が多かったです。また、インフルエンザでなくても、のど風邪をひいている人も多いです。ニュースを見ても、インフルエンザが流行しているようです。コロナ感染症が5類になり、少し気がゆるんでいるところですが、基本的な感染症対策は続けていきましょう。

かぜやインフルエンザを予防するには？



☆☆☆ 一生つかう大切な目を守ろう ☆☆☆

10月10日は「目の愛護デー（目を大切にす日）」となっています。改めて、自分の目を大切にできているか考えてみましょう。

子どもにも！ 眼精疲労に「用心」
増加中



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とはちがひ、目の使い過ぎによってこのような様々な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。

一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近ではゲームやパソコン・スマートフォンなどを使うため、子どもにも眼精疲労になる人が多いようです。

心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

裏面もあります