

10月 ぽんたどい

川辺小学校 保健室
令和4年10月

家庭数

涼しい日が続いています。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。その反面、気温差が大きく体調を崩す人も多くなります。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行る季節になります。引き続き、ご家庭での健康管理をお願いします。また、マスクのゴムがゆるくなっていたり、ゴムが切れてしまったりする子もいます。予備のマスクを持たせていただくようお願いいたします。

て あら せいけつ ～手を洗って清潔に～

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとすると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



気温差を上手に乗り切ろう

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、10月に入ると朝晩ぐっと涼しくなります。昼と夜の寒暖差が激しく風邪を引きやすいので、衣類でうまく調節することが大切です。

気温差にあわてない3つのポイント

カーディガンなど羽織るものを用意する



昼間は暖かくても、夜になって突然冷え込むことがあります。着るものが変わるときなどは、1枚羽織るものがあると安心です。

薄手の服を重ね着する



厚手のトレーナー1枚では、暑くなっても脱げなくて困ります。薄手の服を重ねて着ていると、調節しやすくて楽です。

下着を身に着ける



下着は汗を吸い取るだけでなく、衣服内の気温の変化を防ぐ働きがあります。暑さにも寒さにも、強い味方になってくれます。

暑さ寒さは服で調節！

冷房・暖房に頼りすぎると、もともと体に備わっている体温調節機能がうまく働かなくなってしまう。暑さ寒さは、部屋の温度を変えるのではなく、衣類で調節するのが理想的です。

10月10日は目の愛護デーです

埼玉県2021年度の学校保健統計調査によると、小学生の裸眼視力がB以下の児童が約34%で、県別集計を始めた06年度以降2番目に高いことがわかりました。本校では、今年度の視力検査でB以下の児童は約24%となっています。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、ゆっくり目を休ませる時間も作りましょう。

前髪が目にかかったら

