

ほけんだより 10月

令和8年10月1日発行
上尾市立原市南小学校
No.6 【さくら連絡網配信】

朝晩が冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

市内では、インフルエンザの報告が増えています。登校前より具合が悪いときには、無理せず家庭で休養し、熱が高いときや感染症が疑われる症状がある場合には、医療機関の受診をご検討ください。

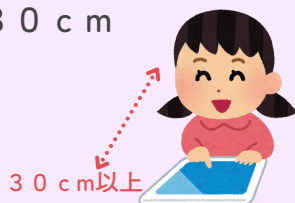
10月10日は目の愛護デー



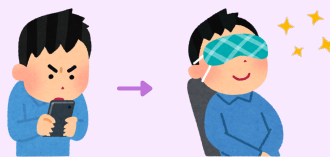
あいことば
合言葉は、30-30-30



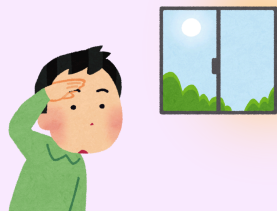
1 本や画面との距離は
30cm



2 30分に1回
目を休ませよう



3 30秒間遠くを見よう



4 しっかり寝よう



目が見つかるのは
なぜ？



近くを見続けると目の中の
筋肉がずっと働きます。

目の中には、ピントを合わせる筋肉があります。近くを見続けると筋肉が縮んだままになり、つかれて遠くが見えにくくなることがあります。ゲームやタブレットは時間を決め、こまめに遠くを見ましょう。外遊びも目の健康に役立ちます。見えにくさを感じたら、早めに相談しましょう。

感染症を予防しよう

10月15日は 世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

1



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5



親指

6



手首



保健室からの
おねがい



⑩ 少し肌寒い日でも、“教室や休み時間の後は暑い！”
というのは、学校あるある。薄手の上着などで、体温
調節できるよう工夫しましょう。

⑪ 『マスク＝コロナ』のイメージがついていませんか？
マスクは、感染症予防と咳エチケットの基本の1つ
です。咳が出ているときや感染症が疑われるとき
には、学校でもマスクの着用をお願いしています。
ランドセルにマスクの予備を1枚入れておいてください。