

すこやか

吉田小学校保健室
第 6 号
2025.10.3



感染症にご用心！

燕市内では、新型コロナウイルスやマイコプラズマなどの感染症が出てきています。手洗い・うがいや換気など、自分でできる予防をきちんとしましょう。規則正しい生活をすることも大切です。たくさんすいみん時間をとって体を休ませ、しっかりごはんを食べ、栄養をとり、感染症に負けない強い体を目指しましょう。いつもと体調がちがうと感じたときには、すぐにおうちの人に伝え、早めに受診をするようにしましょう。



手あらいのポイントをチェック！

その1 タイミング

ごはんの前や外から帰ったあと、トイレのあとなどに手をあらうことを習慣にしましょう。



その2 ハンカチ

毎日清けつなハンカチを持ってきて、手をあらったあとはハンカチで手をふきましょう。



その3 つめ

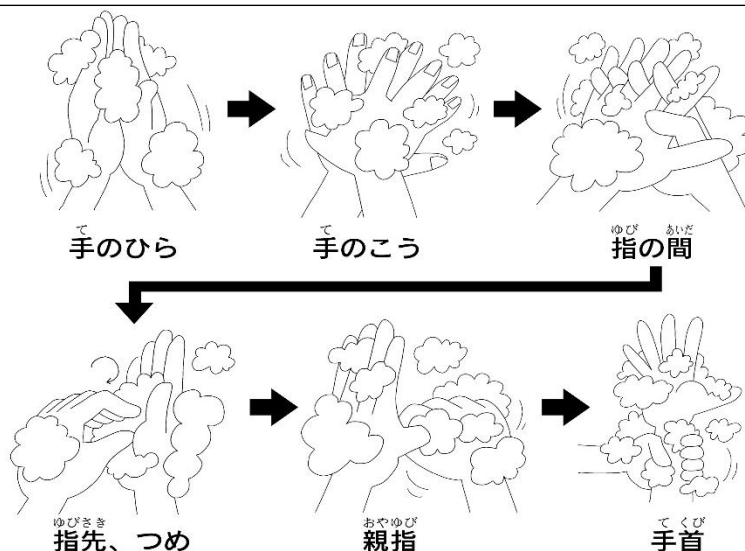
つめが長いと指先によごれがたまりやすくなってしまいます。いつも短くしておきましょう。



その4 あらい方

手をあらうときは必ず石けんを使い、しっかりよごれを落とすようにしましょう。

あらい残しがないように、指先や指と指の間、親指の周りなどもていねいにあらいましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

吉田小では、春の健康診断での視力検査の結果、医療機関への受診をすすめた人が33.3%（全校の約3分の1）いました。遠くが見えづらくなる「近視」の人が増えています。「近視」は、目の病気（緑内障や網膜剥離など）に将来かかるリスクが高まると言われています。おうちではメディア（タブレットやゲームなど）を使うときのルールはありますか？また、そのルールをきちんと守っていますか？おうちの人とメディアを使うときのルールについて、もう一度確認をしましょう。

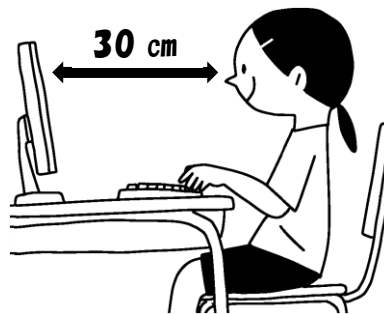
近視予防の3つの「あ」の習慣

① かるい場所で



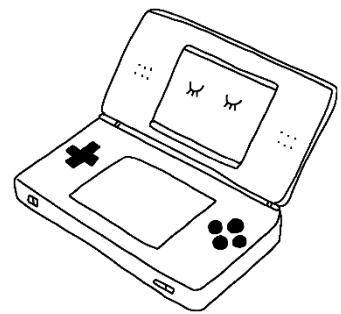
本を読んだり、メディアを使ったりするときには部屋をあかるくしよう。

② あけて（きょり）



本やメディア機器から目を30cm以上はなそう。

③ あけて（じかん）



メディアを使うときは30分に1度は休けいをしよう。

外で遊ぼう！

外で遊び、日光を浴びることが近視予防になると言われています。暑さも和らぎ、外で過ごしやすい季節になってきました。“スポーツの秋”です！休み時間など、外へ出て過ごすことがおすすめです。

