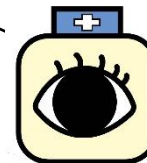


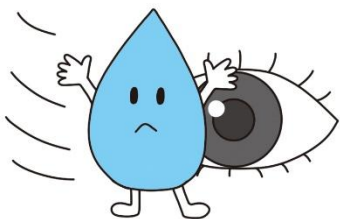
10月の保健目標
目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



なみだのはたらき

① 目の乾燥をふせぐ



② 目に栄養や酸素をはこぶ



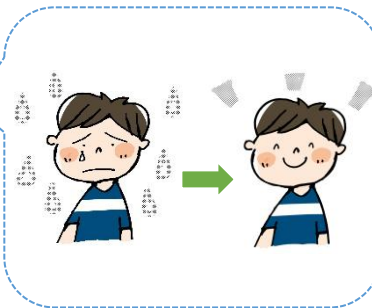
③ 目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ 菌から目を守る



この他にも、なみだには目を守るために、いろいろなはたらきがあります。たとえば、悲しい時やうれしいときなど、気持ちが高ぶった時になみだが出る場合があります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。



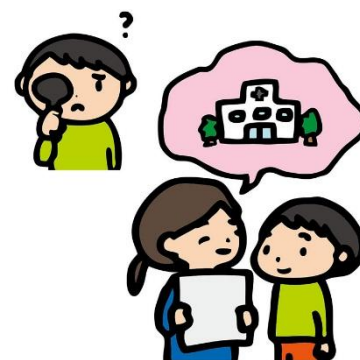
目薬の正しい使い方



30分に1回は、20秒以上
遠くを見て目を休めよう！



見えにくかったら、眼科へ



10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・食べる前
- ・トイレの後

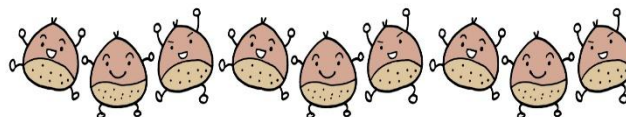


手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

10月の保健行事

- 1日（木）歯科検診…小・中学部
- 2～13日 体重測定…各学部
- 15日（木）歯科検診…高等部
- 16日（金）内科相談…希望者



ゆっくり息をはくと、
心もほっとする

保護者の方へ

9月16日、福井県内がインフルエンザの流行期入りしたと通知がありました。去年より2週間早い流行期入りです。本校ではまだ罹患した人は出ていませんが、9月中旬から発熱などの風邪症状で欠席する人が増え始めました。また、熱はなくても鼻水やのどの痛みなどの症状がある人も増えています。インフルエンザの予防接種は、効果が現れるまで約2週間、効果が期待できるのは約5か月とされています。ワクチンを接種することで、発症を防ぐだけでなく、重症化予防にも効果があります。接種を考えている方は、早めの接種で今後の流行に備えましょう。



インフルエンザの予防、10月が始めどき

