

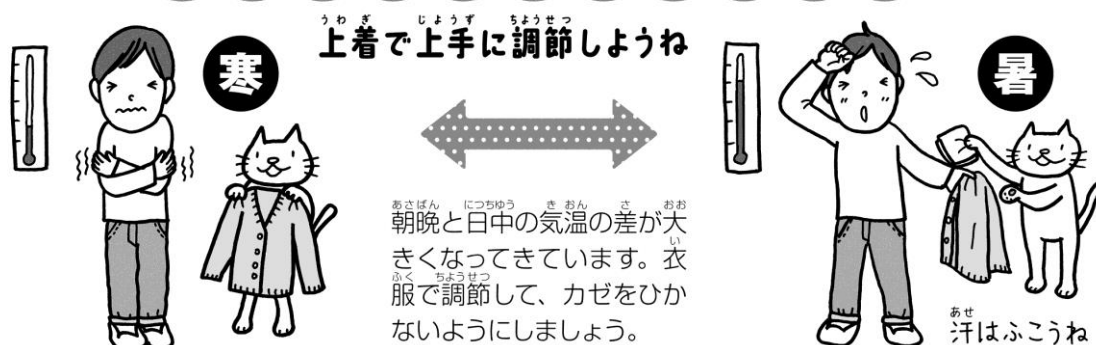
ほけんだより

鹿嶋市立高松小学校 保健室

暑さも一段落し、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。
秋は、「読書の秋」「芸術の秋」と言われていますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからだそうです。みなさんはどんな「秋」にしたいですか？



季節の変わり目 気温の変化に注意



!! 手を洗った後は？

きれいに手を洗った後、こんなことをしている人を見かけます…

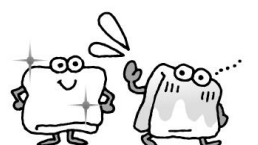
- ・服で手をふく。
- ・髪の毛をさわる。

⇒せっかくきれいに洗っても、服や髪の毛の目に見えないばい菌がついてしまっは台無しです。ハンカチでふきましょう。

- ・何日も同じハンカチを使っている。

⇒ハンカチは一度使って湿ると、乾いた後もばい菌が残っている可能性があります。毎日きれいなものに交換しよう！

これからかぜやインフルエンザが流行る時季がやってきます。
きれいな手で、健康にすごせるといいですね。



ナスカちゃんの保健コーナー

「目を細めてものを見る」
「最近頭痛がする」などの
症状は、視力が落ちたサイン
かもしれません！注意し
ましょう。



ナスカちゃん＝
鹿嶋市の公認キャラクター

全国的に小学生の視力が年々悪くなっています。
その原因の一つとしてパソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのを長時間見続ける現代の生活があげられます。あなたは、どちらの生活をしていますか…？

目に優しい生活

- 夜は早めにぐっすりねむる。
- 近くばかり見ないで、ときどき遠くを見る。
- テレビやゲームは明るい部屋で。

目に悪い生活

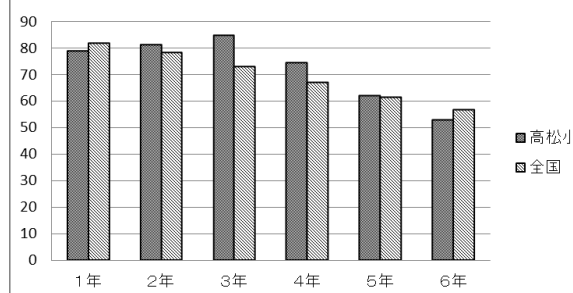
- 暗い所で、本をよむ。
- 長い時間ゲームを続ける。
- 字を書くときノートに近すぎる。

自分の生活を見直してみよう！

鹿嶋市養護教諭部会



裸眼視力Aの児童の割合



高小のみんなの目は健康かな？

高松小の4月の視力測定で、視力A（よく見えている）の人の割合です。
全国の平均と同じくらいか、目の良い人が多い学年がほとんどです。
このまま、「目のいい高松小！」を維持していきたいですね。

感染症情報

インフルエンザ

例年、流行は12月末～2月ごろですが、今年度は10月から鹿行地区で流行がみられます。

本校ではまだインフルエンザになった人はいませんが、流行が早い可能性がありますので、注意しましょう！予防接種なども計画的に打つようにしてください。

おたふくかぜ

現在鹿嶋市では、おたふくかぜが発生しています。「耳の下・ほっぺがはれた」「熱がある」などの症状が出た場合、おたふくかぜの可能性がります。まわりにうつしてしまう可能性のある病気ですので、早めに病院にいきましょう。

また、おたふくかぜは出席停止の病気ですので、診断された場合はすぐに学校にご連絡ください。

