ほけんだより 10月

令和７年１０月 第６号
もえぎ台小学校
校長　石井　弥生
養護教諭　太田　綾花

やっと秋らしくなってきたと思ったら、インフルエンザが流行し始めました。インフルエンザやコロナウイルスは季節関係なく増えてきています。１０月、１１月は校外学習や学校行事が盛りだくさんですね。みなさんで協力して感染拡大を防止しましょう。

自分のために
みんなのために

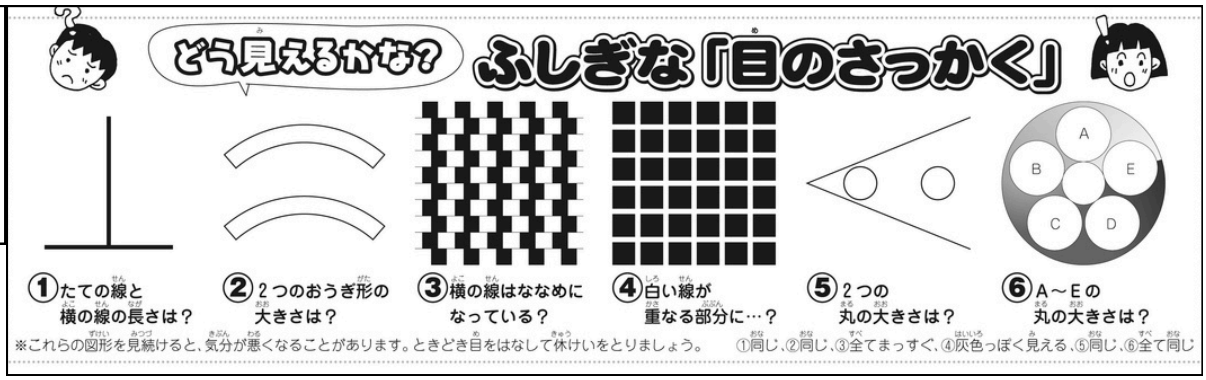
カゼ インフルエンザ
協力して流行を防ごう

感染症対策チェックリスト

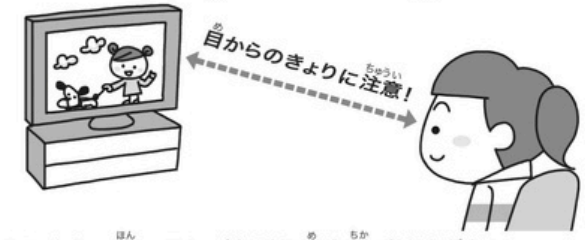
チェックリストの内容を意識して感染症予防に取り組みましょう！

□こまめに石けんで手を洗っている
□ハンカチ・ティッシュはポケットにある
□症状があるときはマスクをする
（暑い日、外ではマスクをはずしましょう）
※予備でランドセルポケットに１枚入れておきましょう
□咳エチケットを(くしゃみも)している
□こまめに水分補給をしている
□早寝・早起き・朝ごはんを心がけている
□好き嫌いせずにバランスよく食べている
□具合が悪いときや疲れているときは無理せず過ごす

登校前に具合が悪いかも…と思ったら、保護者の方に話し、体温を測ってから登校しましょう。

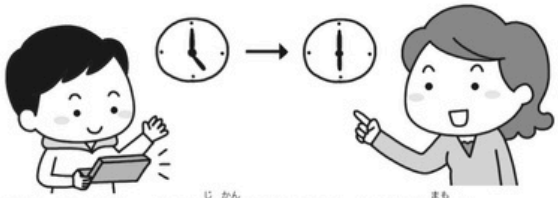


目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない

●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る

●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

11月に発育測定を行います

11月10日(月)から各学年、発育測定を行います。日程の詳細は改めてお知らせします。また、発育測定後、各学年に保健指導を予定しています。

３年生の保護者の方へ

３年生の保健指導にて、手洗いチェッカーを使用し手洗い実験を行います。手洗い実験では、手洗いチェッカー専用ローション(※)を手に塗って手を洗ったあと、洗い残しがないかブラックライトを当てて確認します。もし、アレルギーや皮膚疾患などの心配から、使用を控える場合は、電話または連絡帳で担任までお知らせください。
（合成ゴムの薄手の手袋をはめて実験することも可能です。）

※手洗いチェッカー専用ローション(サラヤ株式会社)
[成分]保湿剤、安定剤、防腐剤、蛍光増白剤、乳化安定剤
[液性]弱酸性～中性