



令和6年9月30日
 誉田東小学校 保健室

お子さんと一緒にお読みください

秋風を感じる季節になりました。もうすぐ前期も終わりますね。みなさんは、後期にはどんなことを頑張りたいですか？ぜひ健康に関する目標もたててみてくださいね。具体的に決めるとうまくいかもしれません。例えば、「今日はテレビやゲームを1時間でやめる」、「給食で苦手なおかずを3口頑張る」など、少し頑張ればできそうな目標からたててみるといいですよ。



がつ ほけんかんけいぎょうじよてい
10月 保健関係行事予定



日にち	内容	学年	持ち物など
17日(木)	細菌尿検査 二次②	対象児童のみ	対象児童のみなさんには、詳しい連絡をします。

がつ かめあいご
10月10日は目の愛護デー

め たいせつ
目を大切にしましょう

ゲームをする時間やテレビを見る時間を決める

汚れた手で目をこすらない

✕

手についた細菌が目に入ることでものもらいになると、赤くはれたり、痛みを感じたりします。

読書をしたりパソコンをしたりするときなど、姿勢に気をつける

読書をするときは目と本を約30cm離し、パソコンを使う場合は約50~70cm離しましょう。

手元の照明にも気をつける

夜間に読書をしたりパソコンを使ったりする場合は、部屋の照明だけではなく、手元も明るくしましょう。

保護者の方へ

手足口病にご注意を

9月から、手足口病でお休みする人が出ています。元気であっても疑わしい症状がありましたら、一度かかりつけ医にご相談ください。

症状：手のひらや指の側面・足の甲や裏などに2~3mmの赤い発疹ができ、口内にも水疱ができる。熱は出ないこともあります。

感染経路：飛沫感染（せきやくしゃみなど）・接触感染・経口感染（便中へのウイルス排泄）

登校基準：全身状態が安定したものは登校可能。（解熱後24時間経過し、口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく食事がとれ、学校での活動に通常どおり参加できる状態に回復していること。） ※手足口病で欠席した場合は、出席停止扱いとなります。

