



ほけんだより 10月

令和2年9月30日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

長い暑い夏からさわやかな秋へ、季節の移ろいを感じる日々です。日中の気温差が大きいので、「のどが痛い」「お腹が痛い」「頭が痛い」などの訴えが増えてきました。猛暑の疲労と気温や気圧の変化で、自律神経や免疫力が乱れ、新型コロナウイルスに感染しやすい体の状態になります。衣服の調節と、早ね・早起き・朝ごはんのリズムで体調を整えましょう。「新しい生活様式」の中で、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、自分の秋を楽しみましょう！



10月の保健行事

1日(木)耳鼻科検診 対象者

20日(火)歯科検診 全員

22日(木)心臓二次検診

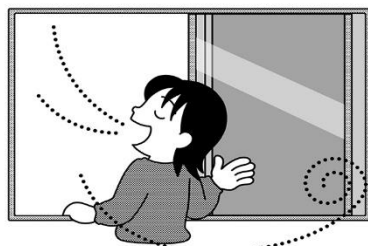
対象者

*健康診断の結果から、医療機関への受診が必要と判断された場合、「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療のためにも早めの受診をお勧めします。また、学校での健康診断は、病気の疑いをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。

#コロナに負けるな!

!!
がまんの
毎日に
イライラする
ときは...

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね!

外に出て
マスクをはずし
からだを
うごかしたら、
スッキリするよ♪

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩





視力検査と眼科検診の「結果のお知らせ」をお渡ししたところ、続々と眼科へ受診していただき、ありがとうございます。メガネの処方や点眼・訓練などの眼科の治療だけでなく、ゲームやスマホ・ユーチューブなどとの付き合い方を見直し、「自分の目は自分で守る」ことが大切です。



Mission 3 ゲームをするなら

A: ボスを倒すまで何時間でも
B: 時間を決めて休けいしながら

Mission 4 夜になりました

A: 早めに寝る
B: この番組が終わるまで...

Mission 1 前髪がのびてきた

A: 短く切るかピンでとめる
B: 気にせずそのまま

Mission 2 勉強するよ

A: 姿勢よく座って
B: 寝転んで

ゴール

目にやさしい生活がわかったかな？
目を大切にするための自分のルールを決めよう！

(なまえ) _____ は、目を大切にするために、
(ルール) _____ をがんばります。

(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など

新型コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

