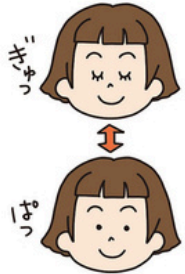




目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



目のケガを防ごう！

大切な目をケガしたら、たいへん！
思わぬ目のケガを防ぐために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ ものを渡すときは、なげない。
- ☐ かさや棒など、先のとがったものを振り回さない。
- ☐ ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- ☐ 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- ☐ 目をケガしたときは、すぐに保健室で見てもらおう。

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

雨の日は登下校時に注意！

近頃、雨の日が続いています。雨の日は危険がいっぱい！登下校の注意！

- ①傘を持ってふざけち、ふりまわさない（ケガに注意）
- ②なるべく、両手はあける（転んだときに手をつけて顔や体を守るため）
- ③マンホールやぬかるみなど、すべりやすい場所に注意安全な道をまっすぐ帰宅する



宮古島市

「インフルエンザ」流行中！
「注意報」「警報」!?

要チェック! ☒



病院でインフルエンザの

診断されたら学校へ

連絡をお願いします



涼しいと感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、体が調整中のため、風邪や腹痛を起こしやすい時期です。

近隣校では、インフルエンザによる学級閉鎖も出てきています。本校でも、インフルエンザによる欠席が報告されています。

基本的な予防対策の「手洗い・うがい」を強化しながら、生活習慣を整えて免疫をアップを心がけていきましょう。

基本的な感染対策をしましょう

～私たちができること～



かんたんさ ちゅうい
寒暖差に注意!



こまめに衣服の調節を。

ま
ウイルスに負けるな!



感染症のため、学校では感染を広げないために出席停止です。

インフルエンザによる出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条2項）

＊発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）



学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

例1

発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱	解熱				発症後5日経過していないので登校不可	登校可能

解熱後1日目 2日目



例2

発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱					解熱後2日経過していないので登校不可	登校可能

解熱後1日目 2日目



※解熱後2日経過しないと感染力があるため、保護者で毎日の検温記録を行い「インフルエンザ回復届け」を学校へ提出をお願いします。

⇒病院で配布される・平一小HPから印刷する・学校事務室で受取る