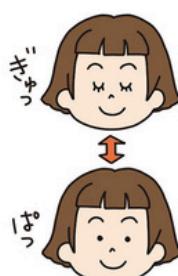


# ほけんたより

10  
がつ

## せいかつ 目にやさしい生活を！



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



め 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!  
む 蒸し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！  
思わず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、周囲の人には  
ぶつからないように注意する。
- 自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～



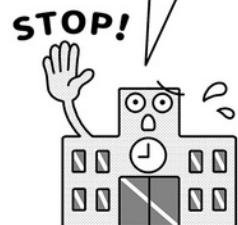
感染症のため、学校では感染を広げないために出席停止です。

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。



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

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