



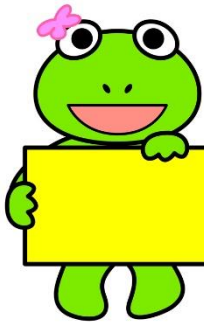
すこやかスクール



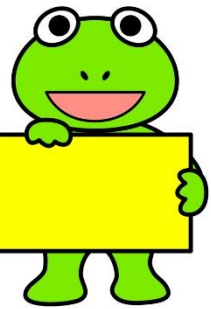
岡崎市立福岡小学校保健室

朝夕の風が涼しく感じられる過ごしやすい季節になりました。体を動かすと気分がすっきりする秋です。外に出て、思いっきり体を動かしてみましょ。

しかし、朝夕の気温の差が大きいので、体調をくずしやすい時期でもあります。保健室では、お腹が冷えたことによる腹痛を訴える子が増えてきました。上着で調節しながら、元気に過ごしましょう！



こんげつ
今月のすこやかめあて



め たいせつ
目を大切にしよう！

1 目に優しい生活を送ろう

めがみ見えにくいと、写真のようにぼやけて見えるよ

まいにち せいかつ
毎日の生活で、こんなことはないかな？

チェックしてみよう！

- 授業中、黒板の文字が見えにくい
- 物を見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビやスマートフォンを見るとき、近づいてしまう

たくさんあてはまる子は、めがみ見えにくくなっているかも！？



目に愛のある生活はどれかな？ O×で答えよう！

① 正しい姿勢を心がける



答え

② 暗い部屋で物を見る



答え

③ 早ね・早起きをする



答え

④ 1時間以上スマートフォンを使ったり、ゲームをしたいりする



答え

⑤ 外で遊ぶ



答え

⑥ バランスの良い食事をする



答え

2 感染症対策をしよう

2学期以降、岡崎市全体で新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染が広がり、学級閉鎖となってしまう学校が増えています。今一度、感染症対策を見直し、自分も周りの人も感染しないよう注意していきましょう。

換気



手洗い・手指消毒



健康観察



規則正しい生活習慣



咳エチケット

マスクの着用は個人の判断となりましたが、咳やくしゃみが出る風邪気味の時、なるべく着けるように心がけましょう。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q. インフルエンザの予防接種はいつ受ければいいのか？

A. インフルエンザの流行時期は12月～3月頃です。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q. どうしてワクチンは、毎年受けるの？

A. 接種後、効果が期待できるのは約5か月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q. ワクチンの予防効果はどれくらいあるの？

A. ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げると言われています。重症化予防にもつながります。

☆☆☆ BINGOで元気もりもりチャレンジ」の取り組みのようす ☆☆☆

夏休みに体を動かして、元気に過ごしてもらえよう「BINGOで元気もりもりチャレンジ」に取り組みました。マスに示したそれぞれの運動を全て行い、8BINGOできた子は、全校で250人でした。

8BINGOできた子は、校長先生からオリジナルのぬり絵をプレゼントされました。おめでとう！

