



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

例年以上に長かった夏が終わり、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。ようやく、休みの時間の外遊びが制限なくできるようになり、楽しそうに遊ぶ様子を見ることができてうれしいです。さて、岡崎市内では、感染症にかかる人が増えています。石けんを使ったこまめな手洗いをしたり、体調が悪いときは登校をひかえたりして、感染予防をしていきましょう。



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 20-20-20ルール

みなさんは20分間、同じ姿勢でいられますか。きっと疲れてしまうと思います。目の筋肉も同じです。そんな時は、遠くを見ることで目の筋肉を休めることができます。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマーを
上手に使おう！

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

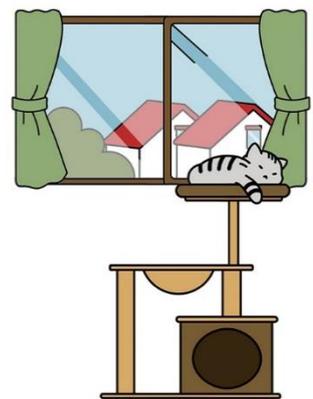
10歩先が約6m！
窓の外をながめてもいいね！

ぶん
20分ごとに

びょういじょう
20秒以上

とおみ
遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



きき じょうず つ あ
メディア機器と上手に付き合みましょう！

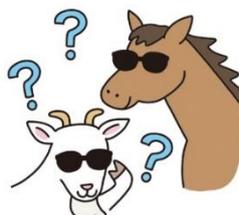
2 目のふしぎ〇×クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は

横長である。

〇か×か？

わたしのこたえ おうちの人のこたえ

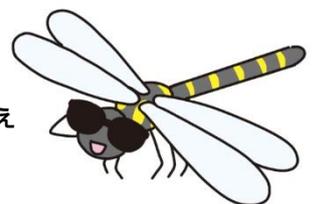


Q2 トンボには、いっぱい

目がある。

〇か×か？

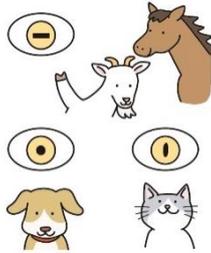
わたしのこたえ おうちの人のこたえ



め 目のふしぎ〇×クイズのこたえ

Q1 〇

動物の種類によって、
瞳孔の形はさまざまです。
ちなみに、人間や犬は丸く、ネコは縦長です。



Q2 〇

トンボなど昆虫の目は、あみのようになっています。実はその一つ一つがすべての目です。たくさんの目で広いはんいをみているので、エサになる生き物や敵が近づいてくると、すぐにわかります。



てあしくちびょう ちゅうい かんせんしょうぼう ほう
手足口病に注意！感染症予防をしよう！

今年（ことし）は夏（なつ）かぜ（かぜ）の一つ（ひとつ）でもある「手足口病（てあしくちびょう）」が大流行（だいいりゅうこう）しており、10月（がつ）に入（い）ってもまだまだ感染（かんせん）が落ち着（お）かない状（じょう）況（きやう）です。愛知県（あいちけん）内（うち）では、手足口病（てあしくちびょう）警報（けいほう）も発令（はつれい）されています。

しょうじょう 症状

- ・手・足・口に発疹（ほっしん）ができる
- ・38℃前後（どぜんご ねつ）の熱（ねつ）が出る（で）こともある

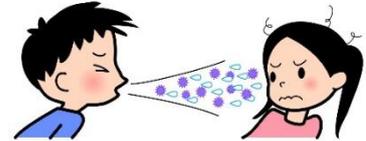


かんせんけいろ 感染経路

せつよくかんせん 接触感染



ひまつかんせん 飛沫感染

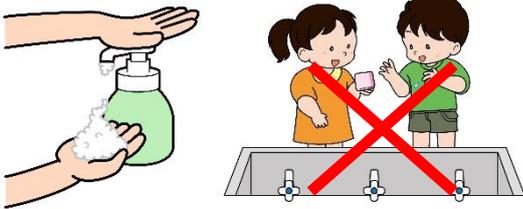


ふん口かんせん 粪口感染



よぼうほう 予防法

- ・石けん（せつけん）で十分（じゅうぶん）に手（て）を洗（あら）う
- ・同じ（おな）タオル（たわい）やハンカチ（かみかち）を使（つか）わない



とうこうめやす 登校目安

- ・手足口病（てあしくちびょう）の疑（うたが）いがある（あ）る場合は（ばあい）、**かならず**病院（びょういん）を受診（じゆしん）してください。
- ・本人（ほんにん）に発熱（はつねつ）がなく、食（しょく）事も（じ）とれる（と）るようであれば、**登校（とうこう）可能（かのう）**です。発疹（ほっしん）が出て（で）いても、全身（ぜんしん）症状（じょうじょう）が良好（りやうこう）であれば、出席（しゅつせき）停止（ていし）ではありません。

がつ 10月15日は世界手洗いの日！ しっかり洗えていますか？

3年1組（ねん 1ぐみ）で食パン（しょくぱん）実験（じっけん）を（し）ました。これは、水（みず）のみで洗（あら）った手でさわった食パン（しょくぱん）を2週間（しゅうかんほうち）放置（しょうじ）した写真（しゃしん）です。こんなにカビ（かび）だらけ（だらけ）になってしまうなんてびっくり（びっくり）ですね！



手洗（てあら）いは石けん（せつけん）をつけてこすりあわせたり、ねじり洗（ねじりあら）いをしたりして、30秒（びよういじょう）以上（いじょう）かけて洗（あら）おう！
しっかり流（なが）すことも忘れ（わす）れずに！

