令和８年１０月発行
横須賀小学校　保健室

ひまわり　10月




10月10日　目の愛護デー

２つの「１０」を横にすると、眉と目の形に見えることから１０月１０日は「目の愛護デー」とされています。

みんなは目を大切にしているかな？

まゆげ
・目に汗が入るのを防ぐ。
・日差しが強いときに目元に陰をつくる。

まぶた
まばたきをして‥
・目にゴミが入るのを防ぐ。
・目が乾燥するのを防ぐ。



なみだ
・目の乾燥を防ぐ。
・入ったゴミを洗い流す。

まつげ
・目にゴミが入るのを防ぐ。

目が疲れたら


遠くを見て目を休める。


ストレッチをする。


目をあたためる。

～視力が悪くなったと気が付くとき～

①学校の検診で指摘されたとき。
②目を細めて見るとよく見える。
③左右の目の見え方が違ってきた。
④雨の日や曇った日に、黒板の字がすこし見えにくくなった。
⑤後ろに座ると黒板の文字などが見えにくい。
⑥近くのものを長い間見ていると疲れやすい。

目は、「見えにくい」という不自由さが出てこない限り、視力低下はなかなか分からないものです。気になることがあれば、眼科を早めに受診しましょう。



あなたの目はどこにありますか？

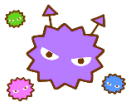
人の目は顔に2つ。友達の顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげです。じつは･･･みんなは顔以外にも、大切な目をもう1つ持っています。

友達の本当の気持ちを見る時には「心の目」を使っています。心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。



顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。

～寒くなると感染症が流行してきます～



インフルエンザ注意！！

★せっけんでしっかり手あらい

★ハンカチで手をふく

★早ね・早おき・朝ごはん

★適度な運動で体力アップ

★せきやくしゃみが出るときは、口や鼻をおさえる



「暑い日も寒い日も、
服で上手に体温調節！」

お天気にあわせて、服装をきめよう



《 インフルエンザ出席停止期間 》

治癒報告書の提出は不要です

発症後、最低５日間＋解熱後２日は登校不可

発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
		解熱後 １日目	解熱後 ２日目		発症後 ５日以内	登校可能	
			解熱後 １日目	解熱後 ２日目	発症後 ５日以内	登校可能	
				解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能	
					解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能

～アタマジラミに注意～ 保護者の方へ

最近、あたまじらみの発生がみられています。お子様の頭髪の様子を時々ご確認いただき、気になる症状がありましたら早めの対応をお願いいたします。