

ほけんだより 10月



令和 8 年 9 月 25 日
墨田区立八広小学校
校 長 近藤 幸弘
養護教諭 大住 久美子

10月15日は世界手洗いの日！

あき 秋から ふう 冬は、とくに かんせんしょう 感染症が りゅうこう 流行する じき 時季です。

ノロウイルスやかぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた^て手で^{くち}口や^{はな}鼻を
さわると、ウイルスが体内^{たいない}に入ります^{はい}。そのため、^{かんせんしょう}感染症を^{よぼう}予防するには、しっ
かりと^て手を^{あら}洗うことが^{たいせつ}大切です。

てあら 手洗いをするタイミング

- ・^{そと}外から^{かえ}帰ってきたとき
- ・^{もの}物を^た食べる^{まえ}前
- ・トイレの^{あと}後



てあら 手洗いの時に注意したいこと

- ・^{せっ}石けんやハンドソープはよく^{あわだ}泡立てる。^{あわ}（泡が^{よご}汚れをとってくれるため）
- ・^て手のひらだけでなく、^て手の^{こう}甲や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間、^{つめ}爪の^{さき}先までしっかりと^{あら}洗う。
- ・^{りゅうすい}流水でしっかりと^{あわ}泡を^{なが}流す。^{びょういじょう}（15 秒 以上）
- ・^{せいけつ}清潔なタオルやハンカチで^て手をふく。

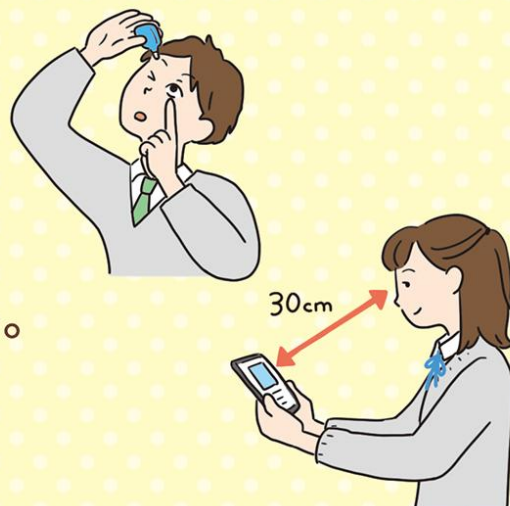




ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬を差す。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に気をつける(30～40cm離す)。



保護者の方へ

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

普段から、こまめに水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をするとよいです。また、加湿器など、部屋の湿度にも気を付けていただければと思います。

シルバーウィーク前から発熱による欠席や早退が増えました。

現在本校で発生しているのはインフルエンザA型です。B型は聞いていません。ご家庭においてもお子さんの体調が悪そうな場合は検温していただき、無理して登校せずお家でゆっくり休ませたり、医療機関を受診したりするようご配慮いただければと思います。