

すくすくだより

第8号
令和元年11月
坂口校保健室

11月の中旬に入り、急に肌寒くなってきましたね。一気に気温が下がるこの時期は、カゼなどで体調を崩すことが多い時期でもあります。冬を健康に過ごせるようにしっかり予防をしていきましょう。



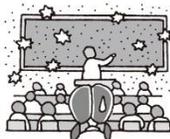
- ★チェックポイント★
- はなが隠れている
 - あごまでしっかり覆っている
 - 顔にフィットしている

最近、坂口校でもカゼの人が増えています。カゼの人はマスクをして、他の人にうつらないように気をつけましょう。また、マスクは鼻と口がしっかり隠れるようにつけないと意味がありません。正しくマスクをつけて、カゼを予防しましょうね。

毎日いい空気で過ごすために換気しましょう!

●目には見えないけれど…
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気!



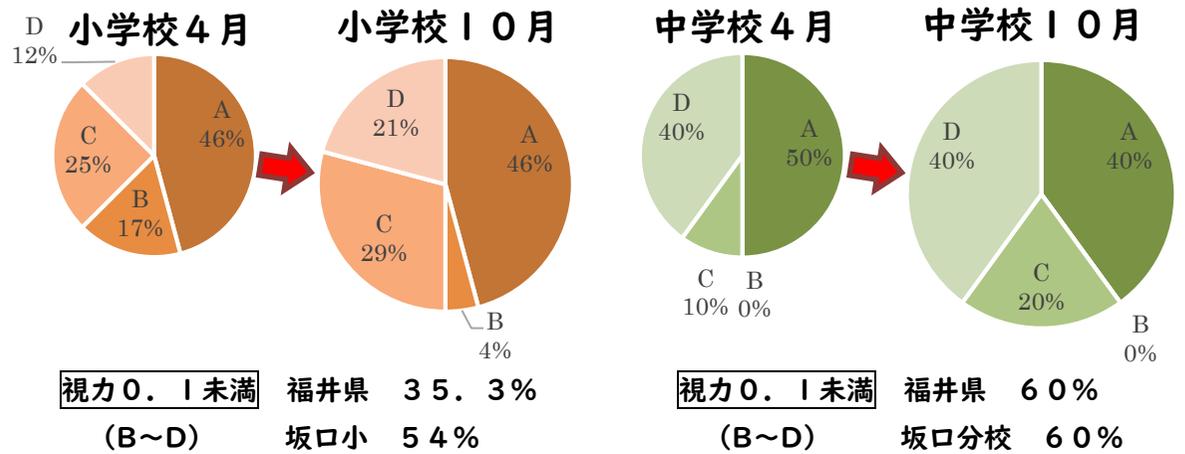
★ここに注意

- ・空気を総入れ換えるつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。



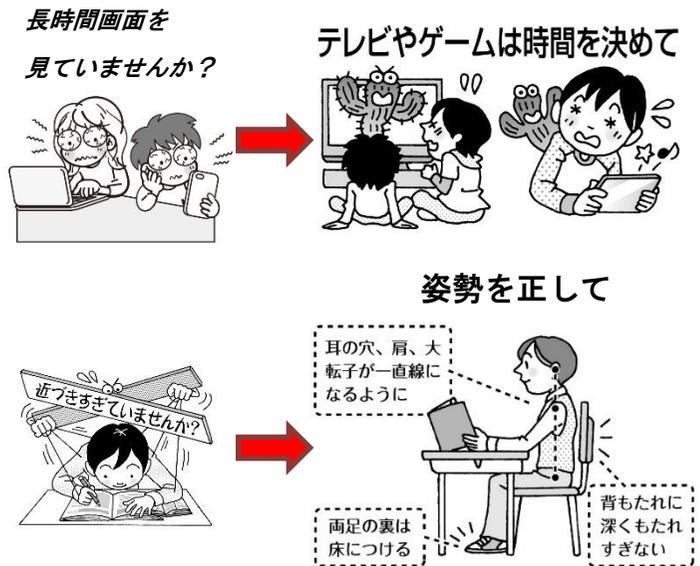
◆10月視力検査結果

10月に今年度2回目の視力検査を行いました。結果は以下の通りです。



◆目を大切にしよう

目を動かしたりピントを調節するのは筋肉です。近くを見ているときは、筋肉が緊張している状態なので、近くをみるのはとても疲れるのです。
おじいちゃんおばあちゃんになるまで使う目を、休ませながら大切に使いましょう。



先週から、福井県内でもインフルエンザによる学年閉鎖等が出ています。予防接種を受けることで重症化するリスクを下げることができます。効果が出るには時間がかかるので、予防接種を受けられる場合は流行前の早めの接種をお願いします。