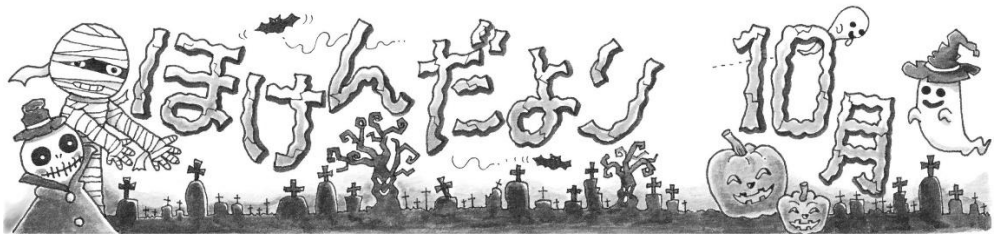

令和８年１０月２４日
高嶺小学校保健室

朝晩が涼しくなりました。昼間は汗ばむ日もありますので、脱いだり、着たりしやすい上着があると良いですね。天気の良い日は外で遊びましょう。

目を大切にしよう

前髪が目にかからないようにする

姿勢よく座って本を読む

適度な明かりで勉強する

ゲームや画面を見る時間をきめる

十分な睡眠をとる

バランスの良い食事をとる

大切な目を守るために自分の生活を振り返ってみましょう。

手洗い忘れていませんか？

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

自分の体を病気から守るための方法の一つが、石けんでの正しい手洗いです。指先、指と指の間、手首も忘れずにしっかりと手洗いをしましょう。

石けんの使い方・・・手を水でぬらしてから、石けんを１プッシュして使いましょう。墨や絵具を使った後は、手を水で洗い流してから石けんを使って洗いましょう。

薬は大人の人と確認してから使う

薬は飲む時間を守る

薬は水かぬるま湯で飲む

＜保護者の方へ＞

八王子市内ではインフルエンザで学級閉鎖の報告があります。高嶺小ではインフルエンザとマイコプラズマ肺炎報告を受けています。のどの痛み、頭痛や倦怠感での来室児童が増えています。季節の変わり目は体調管理が難しいときですが、睡眠時間の確保と疲れたときの早めの休養をお願いいたします。手洗い、うがい等の感染症予防対策を学校でも声かけをしていきます。ご家庭でも、お話しをしてください。よろしくお願いいたします。