

すこやか

大津市立大石小学校保健室
令和4年10月28日発行



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう

みんなでしっかりと感染症予防！

うんどうかい しゅうかん す うんどうかい む
運動会というが終わり、1週間が過ぎました。運動会に向けて「がんばらなくては！」とはり
きも ひといき どうじ つか で たいちよう ひと ふ
きっていた気持ちがなくなり、ホッと一息すると同時に疲れが出て体調をくずす人が増えて
じ き きゆう さむ おおいししょうがっこう ねつ で
くるこの時期です。急に寒くなったこともあり、大石小学校でもかぜをひいたり、お熱が出たり
やす ひと で りゆうこう じ き
してお休みする人も出てきています。これからはかぜ・インフルエンザが流行する時期がき
ます。まだまだ新型コロナウイルスの予防も大切になります。自分の体と周りの人を守るた
め、自分のできることをみつけて予防していきましょう。

かんせんしょう よぼう 感染症を予防するために

しっかりと休息

すいみん じかん いじょう
しっかりと睡眠(8時間以上)をとることで、
からだ やす げんき かいふく
体を休め、元気を回復します。



バランスのいい食事

いち しょく た
1日3食バランスよく食べることで、
びょうき からだ まも ちから たか
病気から体を守る力を高めます。



空気入れかえ

くうき ふ
空気のごれやウイルスが増えるのを
ふせ じかん かい かんき
防ぐためにも、1時間に1回は換気をしましょう。



うがい・手洗い

おく みず とど
のどの奥に水が届くようにガラガラうがい
そと かえ とき しょくじ まえ
をしよう。外から帰った時、食事の前には
て あら
うがい・手洗いをしっかりしよう。



マスクをつける

ウイルスはかわいたところがすき！
マスクをつけることでのどの乾そうを
ふせ からだ まも
防ぎ、ウイルスから体を守ります。





バイキン・ウイルスをやっつけろ！！

めざせ！みんなで手洗い名人

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

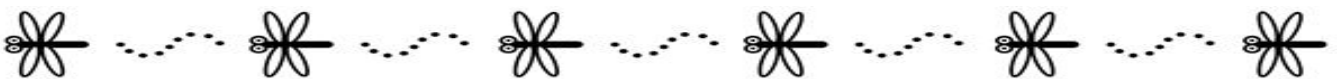
など、ウイルスが残りやすい

ところを念入りに洗えば、

手洗いの完全勝利！



おうちの方へ



2学期視力検査結果について

2学期の視力検査を実施しました。

1回目の検査でB(0.9)以下の児童については休み時間を利用して再検査を実施し、再検査にて再度視力B(0.9)以下の場合につきましては受診のおすすめのおたよりをお渡しさせていただきま。視力の低下を防ぐためにも、一度眼科受診されることをお勧めします。

2学期の視力検査結果については、学期末に身体測定の結果と共に健康の記録にてお知らせします。ご確認をお願いします。

