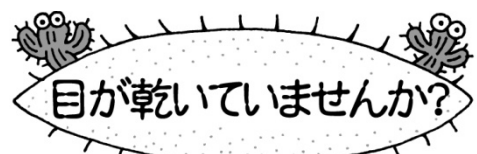


平成28年10月7日(金) 吉川市立旭小学校 保健室

9月の運動会では、みなさんが一生懸命がんばる姿がとても感動的でした。大きなけりもなく、すばらしかったと思います。10月に入り、体調をくずしてお休みする人が増えてきました。まだまだ行事が続く学年もありますので、しっかりすいみん時間をとって、体調を整えましょう。



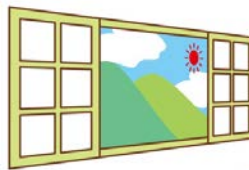
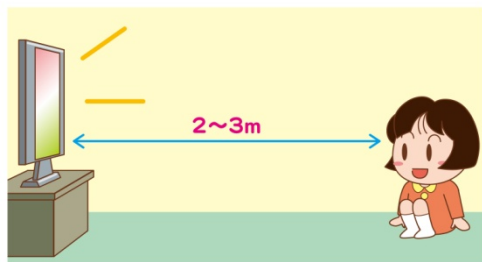
テレビやゲームは時間を決めて



10月10日は「目の愛護デー」です。

私たちは、1分間に約20～30回ほどまばたきをすると言われています。まばたきは目に涙を届けて乾燥から目を守ったり、酸素や栄養を届けたりしています。しかし、テレビやゲームなどに集中すると、まばたきの回数は減ってしまい、目が乾く「ドライアイ」などの病気になることもあります。

～目をまもるためにできること～



- ①顔と机は、両方のてのひらを広げた分、はなそう。
- ②テレビをみるときは、画面から離れてみるようにしよう。
- ③遠くの景色をみて、目を休めよう。
- ④明るいところで字を読もう。

目の健康について考えてみてくださいね★

★読書の秋★ほけんしつからオススメの本

「いろいろな性ってなんだろう？」



『女の子はみんな女の子の体で生まれてくる。そして、男の子を好きになる。男の子はみんな男の子の体で生まれてくる。そして、女の子を好きになる。そんなふうに考えている人は、多いんじゃないかな。でも、性は、そんなにかんたんなものではありません。この本では、「いろいろな性とはなにか」について勉強します。』

保健室にも、新しい本がたくさん仲間入りしました！普段、私たちは、「体」の性で男女を分けることが多いです。でも、「こころ」の性や、どの性を「好き」になるかなど、性にはいろいろあります。そして、いろいろな生き方があります。特別なことではありません。みんなが「自分らしく」いるために、一緒に考えてみませんか。この本は保健室に置いてあります。ぜひ読んでみてください。

手洗いうがいをしよう！

10月に入り、胃腸炎や高熱でお休みしたり、早退したりする人が増えています。外から帰った後や食事の前には、忘れずに石けんでの手洗いうがいをしましょう。



●おうちの方へ●

！麻しん（はしか）が流行しています！

麻しんの患者報告が2016年8月中旬以降に急増しています。草加保健所管内でも、麻しんの報告がありました。感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、感染力は非常に強いと言われています。

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。有効な予防方法は、麻しんの予防接種です。

「はしかワクチンの接種は、1歳になったら1回、小学校入学前の1年間にもう1回」

小学校入学前までに、2回の予防接種を受けていない人は、主治医に相談してください。

