



令和6年10月 宇都宮市立岡本北小学校

季節の変わりめ 衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなっています。「今日は暑いな・・・」「夕方になるとちょっと寒いかも」というときは、カーディガンや薄手のジャンパーなどのはおれるもので体温調節をしましょう。

また、下着も大切です。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活について、考えてみましょう。見えにくい時は眼科で相談しましょう

寝転がってテレビを見る

これじゃ
ぼく(右目)ばかり
はたらいてる
じゃないか!

だってぼく(左目)は
よく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中は
ゆれるから、
画面のものを
追いかけるのが
大変!

夢中になって
まばたきが
減ってるよ。
乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪が
ジャマだなあ

ちょっと!
バイキンが
入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく
見えないなあ

レンズの中心が
ずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

つい
やってしまうこれ、
みんなの目は
こんなふうに思っています

もうすぐ秋休み！ 生活習慣チェック を振り返って・・・

夏休みが明けてから、1 か月半が経ちましたが、健康的な生活を心掛けていたでしょうか。

提出してあった生活習慣チェック表を返しますので、おうちの人と一緒に振り返ってみましょう。

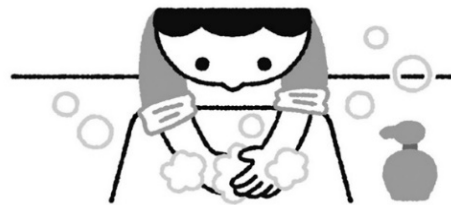
秋休み中も規則正しい生活リズムに心掛け、元気に 2 学期を迎えましょう。



感染症に気をつけて

冬に向けて、感染症対策が大切です！ なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



保護者の皆様へ

熱を出して検査をしたけれど、コロナでもインフルエンザでもない…。でも熱が下がらない…。咳がずっと続いている…等、かぜが長引いているな…と思ったら、病院を再受診することをお勧めします。医師の診断により改めて出席停止になることもありますのでご注意ください。

マイコプラズマ感染症

咳を主症状とし、学童期以降の細菌性肺炎としては最も多い。夏から秋にかけて多く、家族内感染や再感染も多くみられる。5歳以上で10-15歳頃に好発するが、成人も罹患する。

病原体	肺炎マイコプラズマ
潜伏期間	主に2-3週間（1-4週間）
感染経路	飛沫感染、接触感染 症状のある間がピークであるが、保菌は数週-数か月間持続する。
症状・予後	咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3-4週持続する場合もある。中耳炎・鼓膜炎や発しんを伴うこともあり、重症例では呼吸困難になることもある。治療は適切な抗菌薬で行う。
予防法・ワクチン	飛沫感染としての一般的な予防法を励行する。ワクチンはない。
登校（園）基準	症状が改善し、全身状態の良い者は登校（園）可能である。