

令和6年10月1日
世田谷区立若林小学校

この時期は衣服で体温調節

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くる時期です。「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、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

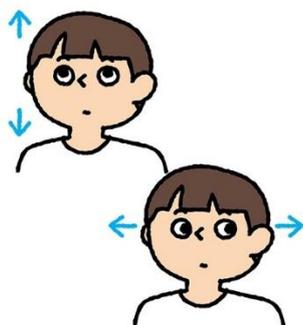
そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

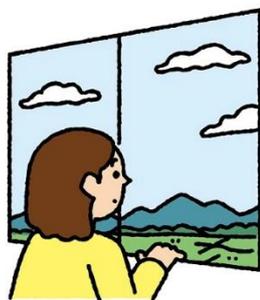


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

がっ ほけんもくひょう
 ＊10月の保健目標＊
 め たいせつ
 目を大切にしよう

め やさしい せいかつ
 目に優しい生活をしているか
 ふ かえ
 振り返ってみよう

がっ にち せ かい て あら ひ
 10月15日は世界手洗いの日

て あら 手洗いのポイントは?

て せつ あわ だ
 手をぬらして石けんをよく泡立てる



あわ よこ す あ
 泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
 びょう い じょう
 30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ
 指先や爪は
 はんたいがわ
 反対側の
 て
 手のひらでこする



おやゆび てくび
 親指や手首は
 はんたいがわ て
 反対側の手で
 にぎ
 握ってねじる



あら のこ か しよ ちゆうい
 洗い残しやすい箇所に注意する



りゆうすい
 流水でしっかり洗い流し、
 せい けつ
 清潔なタオルなどで
 みず け ふ と
 水気を拭き取る



きょうよう
 タオルの共用はしないようにね!

＜おうちの方へ＞

★マイコプラズマ肺炎が流行しています。

マイコプラズマ肺炎の患者数が増えてきています。本校でもり患する人が9月から何名か出ています。マイコプラズマ肺炎とは、「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見られる。5歳以上で10～15歳ころに好発するが、成人もり患する感染症。」です。

病原体は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌です。潜伏期間は主に2～3週間で、飛沫や接触で感染します。

症状は、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ります。症状がある場合は、早めの受診をお願いします。また、マスクの着用、咳エチケット・手洗いの励行をお願いします。

★「せきエチケット」★

- ① くしゃみの時は、鼻と口を覆う。
- ② とっさのときは「そで」でカバー
- ③ マスクをつける

