

ほけんだより

南城市立知念小学校

10月の保健目標

# えがお

10月号

令和5年10月4日発行

☆ 目を大切にしよう

☆ 姿勢を正しくしよう



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の感染者が急増するのでは！と、ひやひやした9月でしたが、流行には至りませんでした。ご理解、ご協力ありがとうございました。ですが…油断は禁物です！現在沖縄県では、インフルエンザ注意報が発令されています。発熱やのどの痛みによるお休みも増えています。引き続き、予防に努めましょう！



## 咽頭結膜熱（プール熱）って知っていますか？

沖縄県内で急増！警報が発令されています！（前回の警報は1999年）

病原体：アデノウィルス ※プールを介して流行することも多いため、プール熱とも呼ばれる。

感染経路：①咳やくしゃみによる飛沫感染 ②手指、タオルの共用などによる接触感染

症状：発熱、咽頭痛、結膜炎

出席停止期間：主要症状が消退した後2日を経過するまで

※咽頭結膜熱も感染症なので、出席停止となります。診断されたら、お知らせください。

☆10/4 現在 知念小の感染症者数は1名（インフルエンザ）です☆

## 10月は保健に関する記念日がたくさん♪



知っているかな？

### 骨の役割

からだを支える 体を守る 内臓を守る

カルシウムを蓄える

血液を作る

体を動かす

楽しみながら意識してみてネ☆



私たちが

# 目をマモルっ隊



私は **まぶた**  
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**  
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**  
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**  
目にゴミが入るのを防いでいるよ。



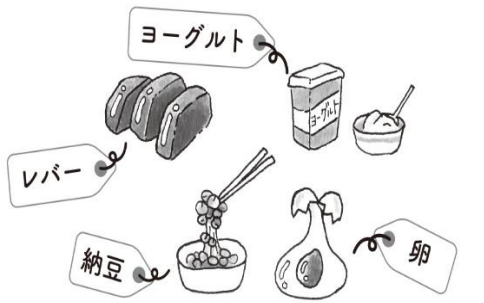
いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。  
目を守るために、自分でできることもあるよ。  
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



▶▶▶ 涙を作るときに活躍する  
ビタミンAが豊富です。



▶▶▶ 視力の低下を防ぐ効果がある  
ビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。



▶▶▶ 目の充血や疲れを回復する  
ビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。