

ほけんだより



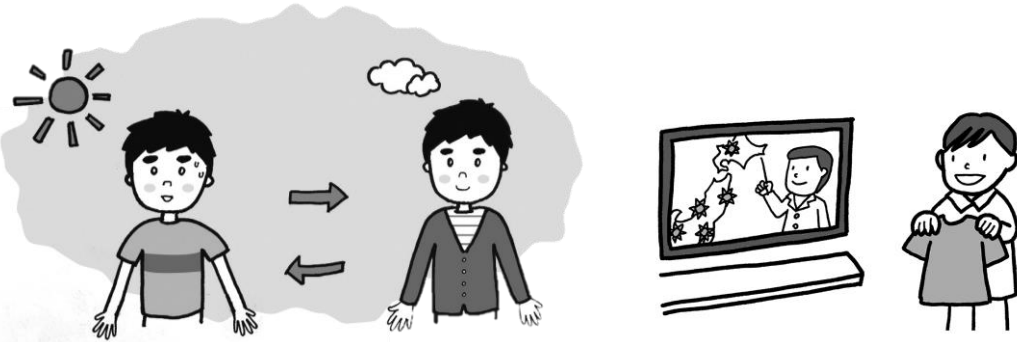
平成 30 年 10 月 15 日
あつぎしりふきだしやうがっこうほけんしつ
厚木市立北小学校保健室

きょう ふくそう だいじょうぶ 今日はその服装で大丈夫…??

すず かん きせつ せいせつ あつ なつ お あき
涼しさが感じられる季節となりました。暑かった夏がようやく終わり、秋がやってきましたね。

これから秋から冬へ季節が変わるにつれて、気温が下がります。特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

「ぬぐ」「きる」がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良を予防しましょう。



きた こ ふくそう なが すがた ふ み きょう
北っ子の服装も長そでの姿が増えてきました。…が、よく見てみると、「今日は肌寒い陽気なのに半そで半ズボン」「今日は暑くて多くの人が半そでを着ているのに、フリース素材の服を着ている」といった北っ子もいます。

はなし き あさおも きおん にちゅう きおん ちが こ じしん がっこう
話を聞くと、朝思っていた気温と日中の気温が違い、子ども自身も学校に来て「今日は服装間違えた・・・」と感じているようでした。

いそが あさ じ かんたい おも で まえ きょう ふく
忙しい朝の時間帯だと思いますが、出かける前にひとこと、「今日はその服装で大丈夫?」と確認してみてください。



10月15日は
世界手洗いの日

10月15日は日本ユニセフ協会が正しい手洗いを広めるために世界手洗いの日と決めました。

手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気に過ごすために欠かせないものです。

みなさんもしっかり手を洗いましょう。

身につけよう! 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいしゆつ もと
外出から戻ったとき



い あと
トイレに行った後



ちようり しょくじ まえ
調理・食事の前



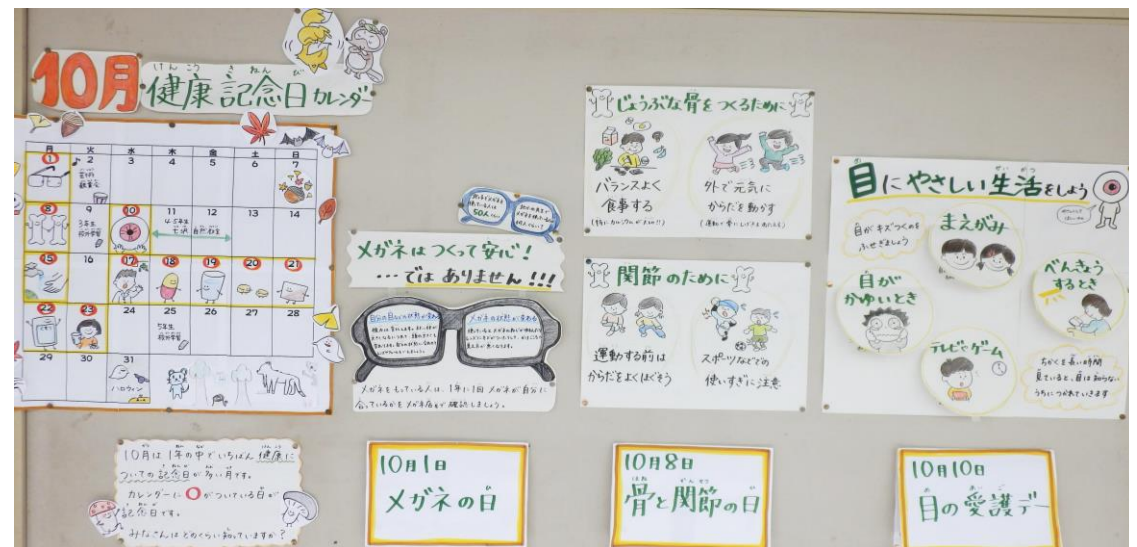
せき あと
くしゃみや咳をした後

こんげつ けんこう かん きねんび 今月は健康に関する記念日がたくさん!

世界手洗いの日以外にも、今月は健康に関する記念日が複数あります。

保健室前に掲示していますので、何の記念日があるか確認してみてくださいね。

そのほか、今日は何の日か知りたくなった人は、図書室前に行ってみると1年間の記念日がわかります。ぜひ図書室前にも足を運んでください。

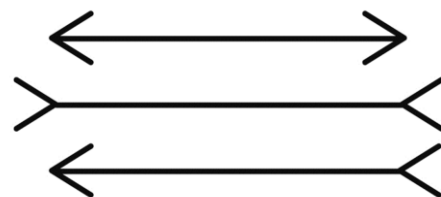


め 目はだまされる?! ふしぎな「さっかく」

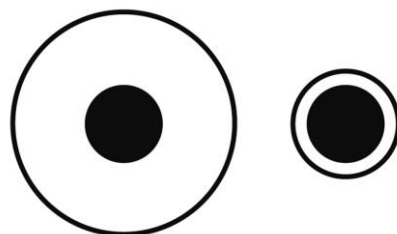


【問題】
 次の①～④の図形の長さや大きさ、太さは同じでしょうか？
 それとも同じではない（違う）でしょうか？

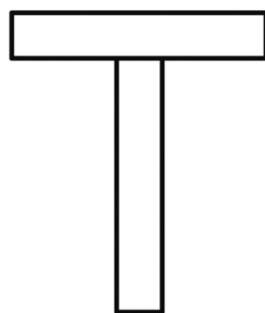
① 3本の横の線の長さは…?



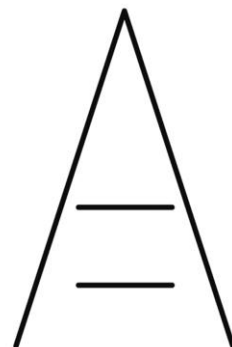
② 2つの黒い丸の大きさは…?



③ 2つの四角の長さ・太さは…?



④ 2本の横の線の長さは…?



【答え】

①～④はすべて「同じ」です。わたしたちの目はとても
 すばらしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、
 こんなふうじに実際と違って見えることもあるのです。



※上のような「目のさっかく」を使った図形やイラストをじっと見続けると、気分が
 悪くなってしまうことがあります。必ず、時々目を離して休けいするようにしましょう。

よぼうせつしゃ インフルエンザ予防接種、はじまります!

インフルエンザ予防接種（ワクチン）の受付が10月中旬ごろから
 医療機関で順次はじまります。

すでに予約受付を行っている医療機関もあります。
 かかりつけの医療機関へお問い合わせください。



【インフルエンザ予防接種推奨回数】

小学生は2回（13歳以上は1回）

13歳未満の子どもは大人に比べてインフルエンザに対する免疫能力が低いと考えられていて、
 それを補うために2回接種し効果を高めることが推奨されています。



よぼうせつしゃ ぜったいはつしょう 予防接種をすれば絶対発症しない?

✗ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするための
 ものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。
 他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと行いましょう。

まえう ことし 前に受けたから今年はいいよね?

✗ ワクチンの効果は約5か月です。
 毎年流行するインフルエンザウイルスの種類は異なります。

はやはし うちの流行り始めてからでいい?

✗ ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。
 12～3月ごろに流行するので、小学生は11月下旬ごろまでに2回接種して
 おくのがおすすめです。