

ほけんだより

10月

菩提寺小学校
ほけんしつ

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきましたが、季節の変わり目で体調を崩している人も…今年、例年よりも早くインフルエンザが流行シーズンに入ったといわれています。これからの季節、特に体調の変化に気をつけて過ごしましょう。



10月10日は



こんな生活していませんか？

目に負担がかかり、視力低下につながるかもしれません。
自分の生活をふりかえてみましょう。



前髪が目にかかっている



目から近い距離で見る

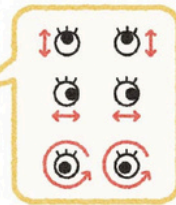


休憩をしない

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

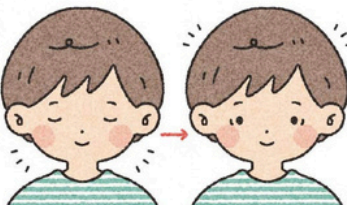
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



気をつけよう 感染症に



<保護者の方へ>

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。まずは、学校へ連絡をお願いします。



インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

