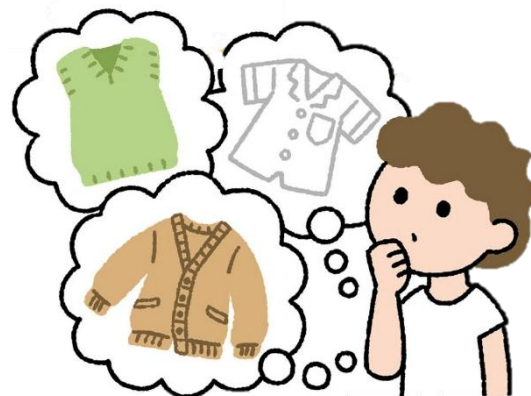


ほけんだより10月

令和8年10月1日
狛江市立狛江第一小学校
保健室

寒暖差の大きい日々が続いています。気温に合わせて、上着を着たり脱いだりするなど、衣服を上手に調節しましょう。さらに、今年はインフルエンザなどの感染症が例年より早く流行しています。外から帰ったときや食事の前には、石けんを使って手をしっかり洗い、うがいも心がけてください。運動会に向けて、元気に本番を迎えられるよう、毎日の体調管理を大切にしてください。



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



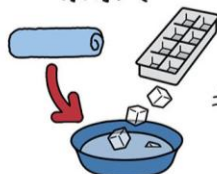
目の愛護デー



にやさしい生活を！

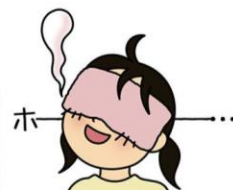
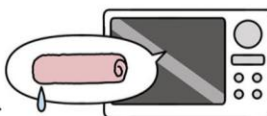
ズキズキ

こおりみず
氷水で



ショボショボ

レンジで1分★



目がズキズキ痛い、充血している

目のまわりが熱っぽいときは

冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…

そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！

蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

き っ インフルエンザに気を付けよう

ことしとうきょうと がつまつ りゅうこうき はい はっぴょう
今年東京都では、8月末にインフルエンザが流行期に入ったと発表されました。

か こ ねんかん ばんめ はや しない
過去25年間で2番目の早さだそうです。市内でもインフルエンザがじわじわと

りゅうこう はや はや よぼう ま からだ つく
流行しています。早め早めの予防をし、ウイルスに負けない体を作りましょう！

しょうじょう せんぷくきかん

症状・潜伏期間



😷 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、だるさ、寒気がするなどの症状が、
つよ きゅうげき あらわ
強く急激に現れます。

😷 潜伏期間は、2～3日です。

かんせんけいろ

感染経路



🦋 飛沫感染：咳やくしゃみをしたときに飛ぶしぶきでうつります。

🦋 接触感染：ドアノブや手すりを触り、口の中に入ることです。

くすり

薬について



📌 インフルエンザによく使われるのは、タミフルやゾフルーザという薬です。

どちらも、発熱してから48時間以内に飲み始めることが必要です。

📌 インフルエンザに感染しているかは、発熱してから半日以上たってから検査しないと、結果が陽性にならないことがあります。受診前に、医療機関に問い合わせるというかもしれません。

よぼう

予防をしよう



🧼 手洗い：外から帰ってきたときや食事の前に石けんでしっかり洗いましょう。

🧼 咳エチケット：咳が出る場合は、マスクをつけるか、ハンカチや服の袖で、口と鼻を
おお
覆いましょう。

🧼 抵抗力を高める：1日3食しっかり食べること、日中は体を動かすこと、夜は
ねむ
しっかり眠ることで、ウイルスに負けない強い体を作りましょう。