


ほけんだよい




令和元年10月17日
第19号 保健室

はや たいさく 早めのインフルエンザ対策を！

ふくやまし 福山市では、はや 早くもインフルエンザによる がつきゅうへいさ おこな 学級閉鎖が行われた学校もあります。
さむ さむ 寒くなり ふうき 空気が乾燥してくるこの季節。たいちょうかんり 体調管理にも気を配りながら、インフルエ
ンザなどの かんせんしょう よぼう 感染症を予防しましょう。



- ・こまめな^{てあら}手洗い
- ・バランスの^よ良い^{しょくじ}食事
- ・^{からだ}体を冷やさない
- ・^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠と^{うんどう}運動




よぼうせっしゅ う ～予防接種を受けましょう～

インフルエンザワクチンの効果は、^{こうか}接種の^{せっしゅ}2週間後から約^{しゅうかんご}5カ月間とされています。
また、^こ子どもの場合は^{ばあい}確実な^{かくじつ}効果を出すために、^{こうか}間隔を空けて^だ2回目の^{かんかく}接種が^あ必要で
す。^{よぼうせっしゅ}予防接種を受けようと考えている場合は、^{かんが}予約など^{ばあい}早めの^{よやく}計画を^{はや}よろしく
^{ねが}お願いします。

インフルエンザかな？
おも と思った^{ばあい}場合やインフ
ルエンザと^{しんだん}診断された
^{ばあい}場合は、^{がっこう}学校への^{はや}早めの
^{れんらく}連絡を^{ねが}お願いします。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
☹️ 発症	😊 解熱	→				→	🏫 登校OK	
☹️ 発症	→			😊 解熱	→	→	🏫 登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

しりょくけんさ おこな ～視力検査を行いました～

ようか しりょくけんさ おこな
8日に、視力検査を行いました。B (0.9) い か じどう し
以下の児童にはお知らせを出してい
ますので、はや じゅしん ねが
早めの受診をよろしくお願ひします。また、受診された場合は、返書を学校
まで^{ていしゅつ}提出してください。

まにち大活躍！なみだのおしごと

①目をそうじする



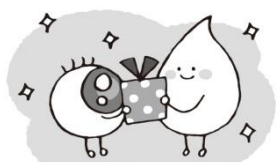
め はい
目に入ったゴミなどを^{あら}洗い流します。

②目を守る



ひょうめん きす
表面が傷つかないように、なみだ
のバリアを^は張ります。

③目に栄養を届ける



なみだ^{さんそ えいよう とど}が酸素や栄養を届けます。

④なみだからのお願い

わたし
私はまばたきで目に行きわたります。
みなさんがゲームやスマホに
ずっと^{しゅうちゅう}集中していると、
まばたきが^へ減って十分
^{はたら}働けません。時々、^{ときどき いしき}意識して、
まばたきしてくださいね。

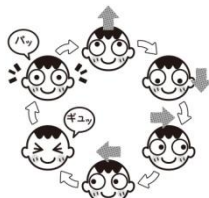


～目のリフレッシュをしよう！～

とお み
・遠くを見る



・ストレッチをする



め あたた
・目を温める

