ほけんだより 10月

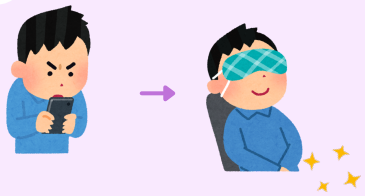
令和8年９月
相模原市立鶴園小学校
保健室

目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。少し前まで近視になったらメガネなどで矯正すれば問題ないと思われていましたが、近年では近視の人は将来緑内障など別の病気にかかりやすいということが分かってきています。ずっと働いてくれている目を時々はいたわって、生涯を通して目を大切にしていきましょう。

目を大切にする４つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



感染症の流行が続いています

例年より早くインフルエンザが流行しています。鶴園小では９月はインフルエンザ、コロナ、水ぼうそうの報告がありました。手洗いうがい、マスクの着用、睡眠や食事をしっかりとるなど感染症対策を行っていきましょう。

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！



保健室より

その日のお家の方の予定（仕事、家にいる、〇時頃まで出かけているなど）を登校前にお子さんと確認しておいていただけると、けがや病気でご連絡させていただく時に大変助かります。ご協力よろしくお願いします。