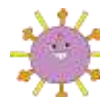




かぜ、お腹痛のかぜ、インフルエンザを予防しよう



かぜになる原因のウイルス（ライノウイルス、アデノウイルスなど）や、お腹痛のかぜ（ウイルス性胃腸炎など）の原因となるウイルス（ロタウイルス、ノロウイルス）、インフルエンザウイルスの感染を防ぐ方法は、みなさんがすでに行っている新型コロナウイルスの感染予防の方法と同じで、マスク・手洗い・うがいがとても大切です。特に食事をする前と、トイレに行った後のすみやかな手洗いを意識的に行い、様々なウイルスを体の中に取り込まないように気を付けましょう。

飛沫感染



ウイルスは空気中では長く生きられません。しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛沫」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。

接触感染



インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいる場合、その飛沫や鼻水に触り、その手から口などに入った場合も感染します。たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。

予防



マスクをつける

せきやくしゃみをする時には、マスクの上からひじなどでおさえます。

予防



水でうがい



30秒間の手洗い



め たいせつ どうしたら目を大切にできるかな

Q1. インターネットやゲームをすると、視力が下がるの？

A. 長い時間やり続けると、視力が下がります。



スマートフォンや携帯型ゲーム機の画面と顔のきよりは、20センチメートル以内であることが多いです。近い距離に、長い時間ピントを合わせることは目にとって大きな負担になります。また、それが長く続くと、やがて近い距離にピントが合いやすいように目の筋肉が変化して、近くは楽に見ることができても遠くにピントを合わせずらい「近視」になってしまうことがあります。30分以上画面を見るときには途中で見続けた時間と同じ長さの休けいをはさむことが大切です。

Q2. ブルーライトってなに？体に悪いの？

A. スマートフォンなどが発する光で、体に良くない影響があります。



すくすく






令和2年10月2日
横浜市立豊田小学校

進級して半年が経ちました。気温や湿度が下がり、様々な感染症が流行しやすい季節になりました。手洗いとうがいは新型コロナウイルスだけでなく、ほかのウイルスの感染予防にもなります。しっかり行いましょう。

また、「いつもより体の調子がよくないな」と感じたときには普段より早く寝る・栄養バランスの良いものを食べるなどして体調管理を行いましょう。



10月からの健康診断の日程

検査	学年	日程
尿検査 (二次) 	一次検査の未検査者、二次検査の対象者	10月6日 (火) 8:50回収
視力検査 	6年生 5年生 4年生 3年生 2年生 1年生 個別支援学級	10月 5日 (月) 10月 6日 (火) 10月12日 (月) 10月13日 (火) 10月14日 (水) 10月15日 (木) 10月15日 (木)
眼科検診	全学年	10月8日 (木)
歯科検診 	5年生、6年生 個別支援学級 3年生、4年生 1年生、2年生	10月19日 (月) 10月19日 (月) 10月20日 (火) 10月21日 (水)
心電図検診	1年生、昨年未検査の2年生	11月10日 (火) 8:50~10:00

一次検査の未検査者は、9月に配布している容器をお使いください。二次検査の対象となった児童は、新たな容器をお配りします。



眼科検診では事前に調査票を保護者の方に書いていただき、それをもとに校医が検診をします。調査票は、

9月25日 (金) 配布

9月28日 (月) 回収

でしたがまだ提出していない方は提出してください。

ご協力よろしくお願ひ致します。

