

ほけんだより 10月

令和8年10月2日
板橋区立紅梅小学校

インフルエンザにご注意ください

紅梅小学校では9月にインフルエンザ様疾患による学級閉鎖を実施しました。都内では昨年よりも1か月以上早く注意報基準を上回り、インフルエンザの流行が拡大しています。

<インフルエンザ対策のポイント>

- こまめな手洗い、消毒
- 換気
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット
- ワクチン接種(かかりつけ医と相談)

10月15日 /
世界手洗いの日



<学校感染症にかかった時の書類>

インフルエンザ・新型コロナ感染症に罹患	保護者様のご記入いただいた「登校届」
その他の学校感染症 (溶連菌感染症や感染性胃腸炎、水痘など)	医師にご作成いただいた「出席届」

各様式は紅梅小学校のホームページからダウンロードできます。

デジタル眼精疲労に注意!

スマホやタブレットなどを^{つか}い^す過ぎていませんか? そうしたデジタル機器の^{つか}い^す過ぎによって起こる不調(目が^お疲れ^る、ぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼(目のピント機能が下がる)」や「スマホ内斜視(=小さな画面を^め注^つ視^かし^さ過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう)」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合ひましょう。



のどの乾燥に注意

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。するとウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

普段から水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、加湿器を使用するなど、部屋の湿度にも気を付けましょう。

秋の歯科検診

10月15日(木)

全校児童対象

春の検診で見つかったむし歯の治療は済みましたか? 検診当日は朝ご飯の後、しっかりと歯を磨くようにしましょう。

結果のお知らせは、治療が必要な児童のみお渡しします。