



令和7年(2025年)10月21日
札幌市立琴似中学校
保健室

朝晩冷え込むようになってきました。札幌市では、インフルエンザやコロナウイルスの流行が見られ、学級閉鎖が増えてきています。のどの痛みや咳があるときには、マスクを持参しましょう。体調の悪い日は無理をせず、自宅で療養し、治すことに専念しましょう。そして、風邪予防の基本、「うがい」「手洗い」「食事や睡眠」などに気を付けて体力を落とさないよう心掛けて過ごしてください。

そして、10月31日には合唱コンクールがあります。風邪予防の基本を積極的に行い、練習に励みましょう！皆さんの素敵な歌声が聞けるのを楽しみにしています(^▽^)/♪

手洗い・うがいをしましょう

必ず石けんを使い、30秒かけて洗いましょう。水でぬらすだけでは、反対に手の汚れや菌は増えてしまいます。



ガラガラうがい3回、ブクブクうがい1回で口の中の汚れを流します。※うがいは帰宅後に行うといいです。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

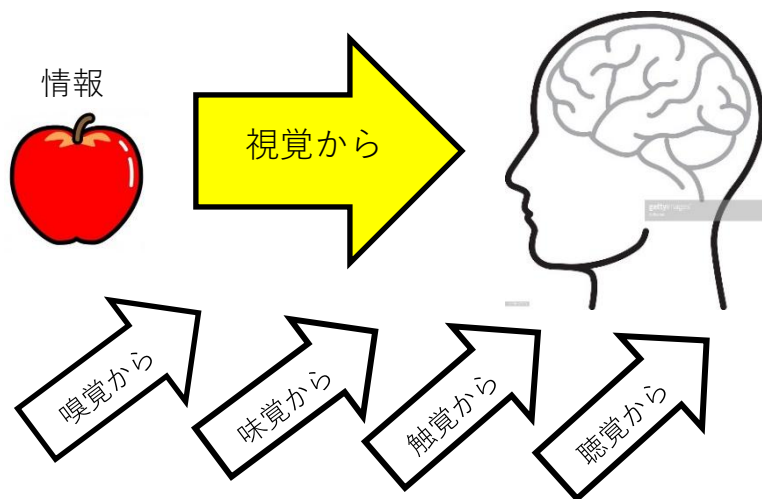
保護者の皆様へ

- 風邪を引きやすい季節になり、朝は元気でも急に体調を崩す生徒が例年見られます。早退等で保護者の方に連絡をすることがありますので、緊急連絡先に変更がある方は、学級担任にお知らせください。
- インフルエンザが流行し始める時期になってきました。インフルエンザ等の学校感染症が疑われる際には、必ず病院で医師の診察を受け、学級担任に連絡してください。「おそらくインフルエンザだろう」という推測や、おうちにあるキットを使ってインフルエンザだと判断したとしても、医師の診断がなければ、札幌市では出席停止扱いにしないことになっています。

ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

👁️👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️👁️

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の五つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約 80～90%にも及ぶと言われていますので、目の働きの大切さがよくわかります。



～情報の 80～90%は、目から入ると言われています。

起きている間ずっと働いてくれている目のこと大事にしていますか？～

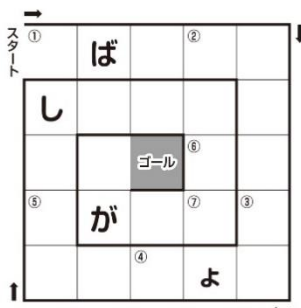
テレビ・スマートフォン・ゲームなどで生活は便利に、そして楽しみが増えました。それと引き替えに健康が損なわれるのは問題です。近くを見ること、ブルーライトを浴びること、まばたきが減ってしまうことで、目には大きな負担がかかっています。使う時間が長ければ長いほど目だけでなく、生活も乱れ、自分自身も疲れてしまいます。上手に付き合いましょう。



目の健康 しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。