



9月の馬橋小は、インフルエンザや新型コロナウイルス、咽頭結膜熱（アデノウイルス）、水痘（水ぼうそう）に感染した人がいました。今年は、インフルエンザの流行時期が例年と違う様子です。季節を問わずに感染症対策をし、病気に負けない体づくりを日頃からしていきましょう。



## せっけんを使って、ていねいに手を洗おう！ ～10月15日は世界手洗いの日～



世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分の体を病気から守る最も簡単な方法の一つが、せっけんを使った手洗いだとユニセフは言っています。

馬橋小は…

せっけんを使って手を洗っている人が少ない傾向がみられます。  
せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。



給食の前、外遊びや体育の後、外から家の中に入るときは  
もちろん、トイレの後も手洗いを忘れずにしましょう！



感染症予防の基本の一つが、せっけんを使った手洗いです。  
新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しています。これからの季節は、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の流行も心配です。正しい手洗いを心がけましょう。

### ★正しい手の洗い方を再確認しよう！

手をぬらし、せっけんをよく泡立ててから…



指と指の間、手のしわ、手首は洗い残しがが多いよ。  
特にていねいに洗ってね。



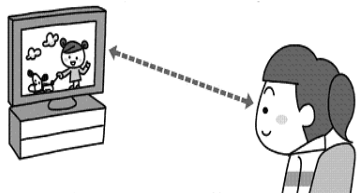
# 10月10日は目の愛護デー



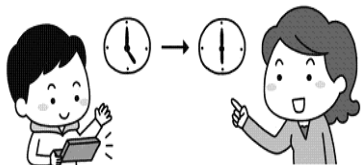
10月10日は、目の愛護デーです。2つの10を横に倒すと、まゆ毛と目の形に見えることから、目の愛護デーとされています。この機会に「目」の健康を見直してみましょう。

## 目の健康のために心がけたいこと

- 本・テレビなどに目を近づけすぎない
- 前がみは目にかからないように



- テレビやゲームは時間を決める
- とくとき遠くを見るなど目を休める



### 保健室での様子から...

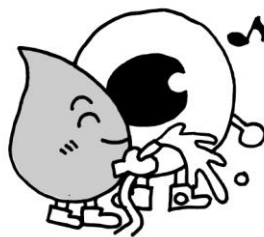
目にけがをした人の様子を見てみると、目を何度もこすったり手で強く押さえたりしながら来室する人が自立します。目を強くこすったり押さえたりすると目に傷がつくことがあります。目には触らないようにしましょう。



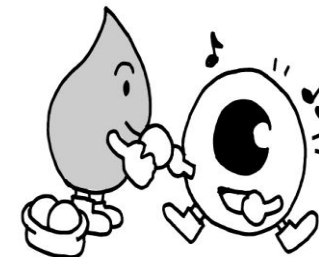
## 働き者でスグレモノ！涙の役割



- 乾燥を防ぐ
- 酸素や栄養を運ぶ

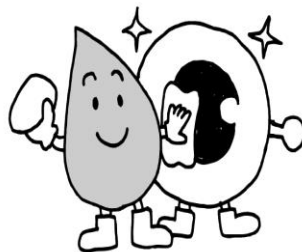


目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から守ります。

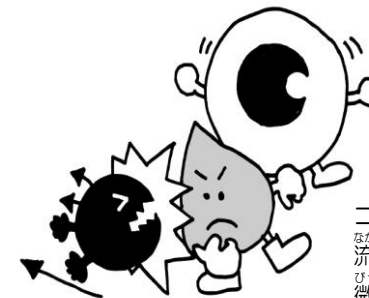


目の表面には血管がありません。涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。

- 滑らかにする・傷を治す
- 感染を防ぐ



目の表面を滑らかにすることで光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。



ゴミなどを洗い流します。また微生物の侵入や感染を予防します。