

ほけんだより 10月

令和4年10月13日
大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之
保健室

季節の変わり目で、朝夕がだいぶ涼しくなりましたが、日中は暑い日もあります。1日の中で気温差が大きいので、体調を崩す人が増えています。毎日下着を身につけ、寒いと感じるときには、上着を着られるよう、自分で衣服の調節をしていきましょう。



がつ ほけん もくひょう

10月の保健目標

目を大切にしよう！



10月の保健行事

17日(月)～20日(木) (全学年)
早ね・早起き・朝ごはんチャレンジ週間
20日(木) 色覚検査(4年希望者)
25日(火) 歯みがき指導(1年・四組)

10月10日は
目の愛護デー

10月15日は
世界手洗いの日



スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは



どうする? 目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう 絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり まばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって 目をパチパチする



とれないときは、 眼科医院を受診

目がかゆいとき、なんとなく何かが入っているようなときなど、とりあえず目を洗ってみると、スッキリすることが多いです。ぜひまずは洗ってみましょう！

保護者のみなさまへ

保健室から子どもたちの様子を見ていると、少しずつ疲れが出てきたり、寒暖の差が激しかったりで、体調を崩す子が増えてきているように感じます。10月に入り「ころもがえ」の時期です。脱ぎ着しやすい服装を意識し、子どもたちが自分で衣服の調整ができるよう、御家庭でもお声かけいただけると幸いです。



大田区内の小学校では、インフルエンザにかかる児童も出てきているようです。引き続き、毎日の健康観察、またいつもと違う様子だと感じる際は、無理せず御家庭で休養するよう、御協力をよろしくお願いいたします。



じゅうがつようか
10月8日は
ほね かんせつ ひ
「骨と関節の日」

わたし
私たちのからだにとって、骨はと
たいせつ やくわり
ても大切な役割をはたしています。

ほね やくわり
【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

ほね せいちよう つよ
骨を成長させたり強くしたりする
ためには、すいみん うんどう えいよう
規則正しい生活が大事です！ 骨に
せいかつしゆうかん
も生活習慣がかかわっているのです。

「早ね・早起き・朝ごはん」
チャレンジ週間が始まります
10月17日(月)～10月20日(木)
まで、大田区の小中学校全体で取り組ま
れている、「早ね・早起き・朝ごはん」チ
ャレンジ週間があります。

本校では、早ね・早起き・朝ごはんの大
切さについて各学級での指導や、保健給
食委員会の児童による啓発運動等、学校
全体で取り組んでいきます。

小学生のお子さんにとって、生活習慣
の中心は、家庭となります。10月のチャ
レンジ週間では、保護者の方からの一言
を記載していただき、家庭と学校で連携
しながらよりよい生活習慣に取り組んで
いければと思います。

御理解・御協力をよろしくお願いいた
します。

インフルエンザにかからないためにはどうすればよい？

①流行前のワクチン接種 感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した
場合の重症化防止に有効とされています。

②外出後の手洗い等 インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路と
する感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指
衛生も効果があります。

③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しや
すい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザ流行の時期は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る
可能性がある場合には、不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

