

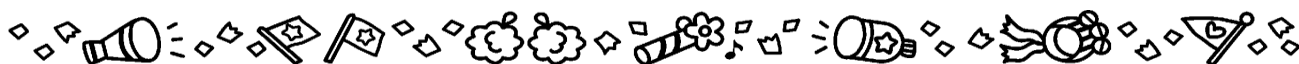
ほけんだより



うんどうかいれんしゅう はじ れんしゅう いっしょうけんめいと く 運動会練習が始まり、練習に一生懸命取り組んでいる子どもたちの様子が見られます。やっとあさばん はださむ かん ひ ふ 朝晩は肌寒く感じる日も増えてきましたが、日中は汗ばむこともあり寒暖差が大きい時期です。寒暖差や疲れから体調をくずしている人も増えています。規則正しい生活を心がけ、服装を上手に調節して体調管理に十分注意していきましょう。

～運動会に向けて～

- ・自分や友だちを傷つけないように、手足の爪は短く切りましょう。
- ・夜は早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。
- ・汗拭きタオルや水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。



気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まってい
ると、かぜをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

●○10月10日は目の愛護デー●○

10月10日



「1010」を横に倒すと眉と目の形になることから、10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれ目の健康に関する活動が行われています。一生使う大切な目、この機会に普段の生活を見直してみましょう！

めにやさしい生活
できていますか？



まえがみ
前髪は
目にかかっていないかな？



べんきょう
勉強するときは
ただ かんきょう しせい
正しい環境・姿勢で
できているかな？

コロナ禍で近視が急増！？

目としせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



保護者のみなさまへ

★気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。運動会練習も本格的に始まりましたので、夜は早めに休み、朝は余裕をもって起きて、朝食を必ず食べて登校できるよう、お子様の体調管理をよろしくお願いします。

◎校内での感染拡大を防ぐため、咳やくしゃみの出る場合には、不織布マスクを鼻から顎まで隙間がないように着用するようにご協力をよろしくお願いします。

◎インフルエンザ、コロナウイルス、その他の感染症の罹患が判明した場合には、すぐに学校へ連絡をお願いします。登校再開時には「療養報告書」が必要になります。「療養報告書」は学校のホームページからダウンロードができます。

◎印西市では小児インフルエンザ予防接種費用の助成があります。印西市HPをご確認ください。

し か えい せい し し か ほ けん し どう ねん せい 歯科衛生士による歯科保健指導（１・３・５年生）

☆9月11日（木）^{もく} 5年生^{ねんせい}

歯科衛生士の小関先生と海老原先生が来校してくださり、「^{し にくえん} 歯肉炎を^{よぼう} 予防する^は 歯のみがき方を^{かた まな} 学ぼう」のタイトルで^{じゅぎょう} 授業を^{おこな} 行いました。^{けんこう} 健康な^{し にく} 歯肉と^{し にくえん} 歯肉炎の^{み わ} 見分け方や^{かた} 歯肉炎の^{し にくえん} 原因などを^{げんいん} 知ることができました。



☆9月17日（水）^{すい} 3年生^{ねんせい}

歯科衛生士の北井先生と滝本先生が来校してくださり、「^{にゅうし} 乳歯と^{えいきゅうし} 永久歯がある^は 生えかわり時期の^{じ き} 歯のみがき方を^{かた まな} 学ぼう」のタイトルで^{じゅぎょう} 授業を^{おこな} 行いました。^{にゅうし} 乳歯と^{えいきゅうし} 永久歯のこと、^{むしばきん} むしばきんのことなどを^し 知ることができました。



☆9月18日（木）^き 1年生（家庭^{ねんせい} 教育^{か ていきょう} 学級^{いがっきゅう}）

歯科衛生士の大藤先生と松山先生が来校してくださり、「^{ひとり} 一人でもはみがきができるようになろう」のタイトルで^{じゅぎょう} 授業を^{おこな} 行いました。^{だいいちだいきゅうし} 第一大臼歯のこと、^{むしばきん} むしばきんのことなどを^し 知ることができました。



◎^{じゅぎょう} 授業の中で^{なか} 染め出しも^そ 行い、^{おこな} 自分の^{じぶん} 歯みがきで^は 残ってしまっている^{のこ} 歯垢の^{しこう} 場所や^{ばしょ} 歯みがきの^は ポイントを^{じっさい} 実際に行いながら^{おこな} 学びました。これから^{わす} も忘れないでいてくださいね。

^{さんかん} 参観・^{さんか} 参加してくださった^{ほごしゃ} 保護者の方々、^{かたがた} ありがとうございます。^{しょうがくせい} 小学生の^{し あ} うちには^{さんかん} 仕上げみがきや^{かくにん} 確認が^{たいせつ} とても^{し か ほけんしどう} 大切です。^{ほごしゃ} 歯科保健指導は^{かたがた} 保護者の方々にも^{さんかん} みていただきたく、^{すす} 参観を^こ お勧めしています。^{がいとうがくねん} お子さんの^{しどう} 該当学年で^{さい} 指導がある^{らいこう} 際は、ぜひ^{らいこう} 来校ください。