

ほけんだより



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。インフルエンザの流行も心配されており、寒暖差や疲れからの体調不良も増えています。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15日（火）5年生

しか えい せい し こ せ き せ ん せい き た い せ ん せい ら い こ う し に く え ん よ ぼ う は か た
歯科衛生士の小関先生と北井先生が来校してくださり、「歯肉炎を予防する歯のみがき方を学ぼう」のタイトルで授業を行いました。健康な歯肉と歯肉炎の見分け方や歯肉炎の原因などを知ることができました。



☆9月17日（木）3年生

しか えい せい し お お ふ じ せ ん せい ま つ や ま せ ん せい ら い こ う に ゆ う し え い き ゆ う し は
歯科衛生士の大藤先生と松山先生が来校してくださり、「乳歯と永久歯がある生えかわり時期の歯のみがき方を学ぼう」のタイトルで授業を行いました。乳歯と永久歯のこと、むしばきんのことなどを知ることができました。



☆9月30日（水）1年生（家庭教育学級）

しか えい せい し き た い せ ん せい ほ そ や せ ん せい ら い こ う ひ と り
歯科衛生士の北井先生と細谷先生が来校してくださり、「一人でもはみがきができるようになろう」のタイトルで授業を行いました。第一大臼歯のこと、むしばきんのこと、はみがきのポイントなどを知ることができました。



◆まとめ

- ◆ はぶらしがひらいてきたら、とりかえる！
- ◆ あまいものはたべすぎない！
- ◆ しあげみがきをしてもらう！



じ ゅ ぎ ょ う な か そ だ お こ な じ ぶ ん は の こ し こ う ば し ょ は
◎授業の中で染め出しも行い、自分の歯みがきで残ってしまっている歯垢の場所や歯みがきのポイントを実際に行いながら学びました。これからも忘れないでいてくださいね。

さん かん さん か ほ こ し ゃ か た が た し ょ う が く せ い し あ
参観・参加してくださった保護者の方々、ありがとうございました。小学生のうちは仕上げみがきや確認がとても大切です。歯科保健指導は保護者の方々にもみていただきたく、参観をお勧めしています。お子さんの該当学年で指導がある際は、ぜひご来校ください。



すす きん し
進む近視をなんとかしよう



だい さく せん
～3つの大作戦～

さく せん が めん め センチ い じょうはな
作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は視線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きん し
進む近視を止めたいべ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日本眼科医会公式スコットキャラクター
めめべん
©2024日本眼科医会

さく せん ふん かい びょう い じょうとお み め やす
作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

とお みる きん し ふせ
遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



さく せん そと にち じ かん かっどう きん し
作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

そとあそ みる きん し よぼう
外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！

