

ほけんだより10月

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
しせい 姿勢をよくし、目の健康を
まも 守る生活をしよう！

植水小学校保健室

秋の味覚をあじわおう



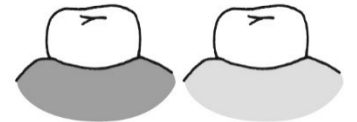
「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りで有名なものに収穫祭があります。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるとき、秋の恵みに感謝しましょう。

10月の保健行事

18日（金）就学時健康診断 受付時間12:00~12:15
全児童の完全下校は、11:20になります。（給食なし）



がっこうし かじゅんかいしどう ねんせい 学校歯科巡回指導（5年生）



歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう

～「みがいている」から「みがけている」へ～

9月9日（月）歯科衛生士の小池田幸子先生が巡回訪問で来校しました。子ども一人ひとりが自分の歯肉の健康状態を確認し、正しい歯みがきのポイントを教わりました。

歯肉炎を

治すのは？

正しい歯みがき

予防するには

歯みがきのポイント

- ① 毛先を歯にきちんとあてる。
- ② 軽い力でみがく。
- ③ 小さざみに動かす。

+
三面みがき



自分の歯肉は健康かな？歯肉炎かな？

健康な歯肉

- 色……ピンク色 形……三角形
- 固さ…かたい・ひきしまっている
- 出血…出血しない



正しい歯みがきを継続して行うのが大事ということがわかりました！！



目にやさしい生活をしていますか？



まえがみ め
前髪が目にかかって
いませんか？



ほん
本やノートから
30cmは離れましょう



てもと へ やぜんたい
手元も部屋全体も
あか
明るくしましょう



ときどきとお み
ときどき遠くを見て
め やす
目を休めましょう

「暑い」から「寒い」へ

…季節の変わりめです



きびしい暑さもようやくおさまってきて、
これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日
がだんだんと多くなります。そのことも頭に入れながら「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、
ちょうどいいですね。

10月は衣がえの時季ですが、「もう(まだ)10月△日だから」とこだわる必要はありません。暑い日にはTシャツでも、逆に少し寒い日にはマフラーや手ぶくろを使ってもOKですよ。

また、寒くなってくると、かぜ・インフルエンザの流行がいつ起きてもおかしくありません。気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。体の調子をくずさないようにしながら、秋を楽しくすごしましょう！



保護者の方へ

1 学期の視力検査の結果、視力異常の疑いで64人にお知らせを配付し、受診報告書を40人

(62.5%)が学校に提出していただきました。

視力低下や斜視などの場合、目だけの問題ではなく頭蓋内の重篤な疾患が隠れていることもあります。まだ、眼科に受診していない人は、できるだけ早く受診をお願いします。

