

ほけんだより 10月



10.13 大府市立神田小学校

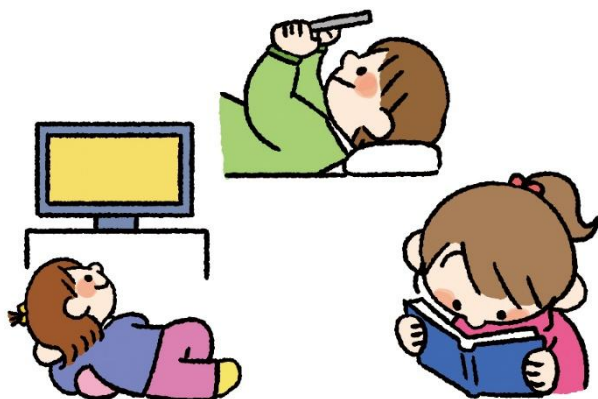
10月の保健目標

目を大切にしよう

ずっと雨ばかりの天気でしたが、ようやくさわやかな風が吹く季節になりました。運動会の練習や応援をがんばっていますね。みなさんの声が、保健室まで届いてきて、スポーツの秋を感じます。準備運動をしっかりと行い、けがをせずに運動会当日を迎えましょう。

目を大切にしていますか？

こんな姿勢は



目がつかれます！

30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！



*姿勢が悪いと、目が疲れるだけでなく視力低下につながります。気を付けましょう。

虫歯はなおしましたか？

運動会では、歯をくいしばって力を出す場面がきっとあるでしょう。その時、虫歯があると、歯が痛くなったり、うまく力が出せなかったりします。虫歯がある人は早めに歯科医院へ行きましょう。なお、春の健康診断結果に従って、一部のひとを11月に再度検診する予定です。すでに歯科医院を受診している人は、受診報告書を学校（学級担任）まで提出してください。

<秋の歯科検診対象者> *受診報告書を学校に提出している人は除く

春の健康診断で

- 虫歯や要注意乳歯（抜いた方がよい乳歯）があった人
- 虫歯になりそうな歯（C0）があった人
- 歯肉炎になっていた人
- 歯肉炎になりそうな状態（G0）だった人
- 歯垢がついていた人



秋を元気に心地よく過ごすために

あき よなが
秋の夜長



よ
夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

しょくよく あき
食欲の秋



た
つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

あき かんたん さ
秋の寒暖差



い ふく ちょうせつ
衣服の調節をこまめに。
あせ 汗のしまつを忘れずに。

がっこう つね かんき かんせんしょうよぼう き つ じ き はだ
学校は常に換気をして、感染症予防に気を付けています。これからの時期は、肌
さむ かん と き したぎ き は お ようい
寒いと感じる時もあるかもしれません。下着を着たり、羽織るものを用意したりす
るなどして、がっこうせいかつ てき ふくそう
学校生活に適した服装にしましょう。

手洗いクイズ

て あら のこ おお い ぶぶん
手を洗うとき、洗い残しが多いと言われている部分は？

- ① 指先 ② 手のひら ③ 手の甲

さき 指先

おうちの方へ

<10月16日（金）就学時健康診断の日の下校時について>

全学年12：40下校となります。お迎えの場合の駐車場は、神田公民館へ依頼しました。健康診断に医師や他校の園児が来校されるため、正門側への駐車はご遠慮ください。ご協力をよろしくお願いします。

<感染症にご注意ください>

季節性インフルエンザやマイコプラズマ感染症、水痘で欠席している人がいます。しかし、受診して確認していただいたり、必要な日数をお休みしていただいたりしたおかげで、感染が広がることなく収まっています。引き続きお子さんの体調に注意していただき、欠席する場合には理由をお知らせください。

なお、疾病によっては、登校する際、医師が記入した感染症治療証明書が必要な場合があります。ご承知おきください。

10月15日 /
世界手洗いの日

