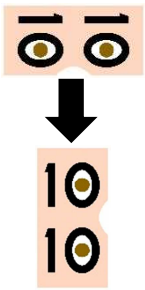
ほけんだより はぁと

家庭数

平成３０年１０月４日
さいたま市立美園小学校
保健室

本番に向けて毎日汗を流しながら一生懸命練習してきた運動会が終わりましたね。１日目は雨の中、みなさん全員が頑張っていた姿が印象的でした。運動会が終わった後は体調を崩しやすくなります。疲れをためないよう、規則正しい生活を送りましょう。

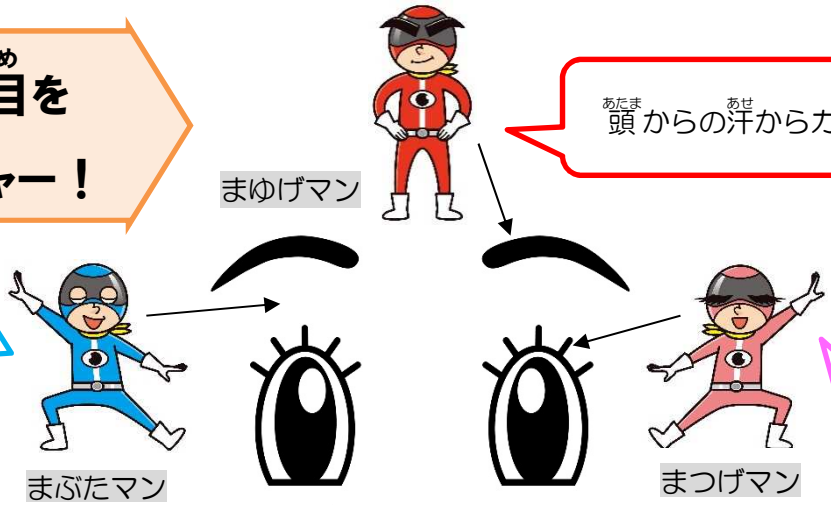


１０を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、１０が２つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。

10月の保健目標

目を大切にしよう

大切な目を守るんジャー！



頭からの汗からガード！

外傷や乾燥などからガード！

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード！

（その他に、涙は目に栄養を送って乾燥からガードしてくれています。）

目にやさしい生活をしよう

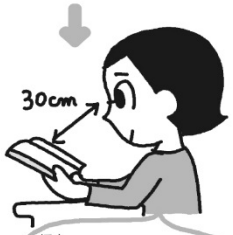
目にかかっていませんか？

前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？

ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近すぎませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？

テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

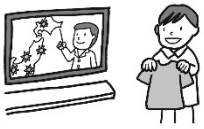
裏面へ

急なあつさ・さむさに注意しましょう！

７・８月に比べて、最近は暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになってきましたね。朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすくなります。次のことに気をつけて元気に過ごしましょう。

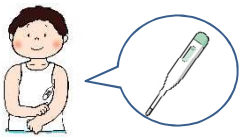
① 調節しやすい服装で過ごしましょう！

半袖＋上着を基本の服装にしましょう。出かけるときは肌寒くても遊んでいるうちに汗びっしょりになってしまいます。



② 風邪に負けないからだをつくりましょう！

早ね、早起きを心がけ、外から帰ったら手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。また、栄養たっぷりの旬の食べ物で風邪に負けない強い体を作りましょう。



③ 自分の健康なときの体温を知っておきましょう！

体温は人によって高さが違います。その中でも、風邪気味で高めの人、睡眠不足や朝食を食べていなくて低めの人がいます。今の自分の体調を知るために、自分の日頃の体温を知り、体調を知るための目安にしましょう。

１学期の歯科健診時、むし歯がなかったあるいは治療を終え、むし歯がない児童の割合

（治療中は含みません）

平成３０年９月２８日現在

	H３０年度	H２９年度
１年生	**97.1%**	
２年生	**99.6%**	**98.9%**
３年生	**96.1%**	**95.7%**
４年生	**97.8%**	**98.2%**
５年生	**97.2%**	**96.6%**
６年生	**97.0%**	**95.1%**
全　校	**97.5%**	**97.1%**

全校では**97%**で、昨年度の結果とほぼでした。全体的に、むし歯の児童はとても少ないです。

永久歯のむし歯だけだと、全校で**99%**の人が、むし歯なし＆治療を終えています。

これは、素晴らしいことです。

これからもむし歯ゼロを目指しましょう！

≪保健室からのおしらせ≫

●今月は、秋の歯科健診を実施します。

１０月１１日（木）２、３年　早川Ｄｒ．
１０月１８日（木）１、６年　初川Ｄｒ．
１０月２５日（木）４、５年、にじいろ　高Ｄｒ．

１学期に疾病通知をもらい、まだ受診していない人は、健診前に受診しましょう。

●感染症に感染した際に、保護者の方に記入していただいている「**感染症治癒報告書**」は美園小のホームページからダウンロードできます。ぜひご活用ください。

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。