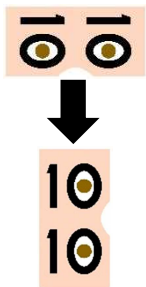




本番に向けて毎日汗を流しながら一生懸命練習してきた運動会が終わりましたね。1日目は雨の中、みなさん全員が頑張っていた姿が印象的でした。運動会が終わった後は体調を崩しやすくなります。疲れをためないよう、規則正しい生活を送りましょう。



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★

め たいせつ
目を大切にしよう

たいせつめ
大切な目を
まも
守るんジャー!

あたま
頭からのあせ
汗からガード!

がいしょう
外傷や
かんそく
乾燥など
からガード!

ほこりやご
ミ、なみだ
涙の
しょうほつ
蒸発など
からガード!

まぶたマン まつげマン

(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? こすっていませんか? ちかすぎませんか? 長時間になっていませんか?

まえがみ
前髪は切るか、
ピンでとめる

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

30cm

ほん
本やノートから
目を30cm以上
はなす

テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

うらめん
裏面へ

きゅう 急なあつさ・さむさにちゅうい 注意しましょう！

7・8月に比べて、最近(さいきん)は暑(あつ)さが落ち(おち)つき、涼(すず)しさが感じ(かん)じられるようになってきましたね。朝晩(あさばん)と日中(ひちゅう)の気温差(きおんさ)が大きいこの時期(じき)は体調(たいちよう)を崩(くず)しやすくなります。次(つぎ)のことに気(き)をつけて元氣(げんき)に過(す)ごしましょう。

① 調節(ちょうせつ)しやすい服装(ふくそう)で過(す)ごしましょう！

半袖(はんそで)＋上着(うわぎ)を基本(きほん)の服装(ふくそう)にしましょう。出(で)かけるときは肌寒(はださむ)くても遊(あそ)んでいるうちに汗(あせ)びっしょりになってしまいます。



② 風邪(かぜ)に負(ま)けないからだをつくりましょう！

早(はや)ね、早(はや)起(お)きを心(こころ)がけ、外(そと)から帰(かえ)ったら手洗(てあら)い・うがいをする習(しゅう)慣(かん)をつけます。また、栄養(えいよう)たっぴりの旬(しゅん)の食(た)べ物(もの)で風邪(かぜ)に負(ま)けない強(つよ)い体(からだ)をつくりましょう。



③ 自分(じぶん)の健康(けんこう)なとき(とき)の体温(たいおん)を知(し)っておきましょ！

体温(たいおん)は人(ひと)によって高(たか)さが違(ちが)います。その中(なか)でも、かぜさみで高(たか)めの人(ひと)、睡眠不足(すいみんぷそく)や朝食(ちょうしょく)を食(た)べていなくて低(ひく)めの人(ひと)がいます。今(いま)の自分(じぶん)の体調(たいちよう)を知る(し)るために、自分(じぶん)の日頃(ひごろ)の体温(たいおん)を知(し)り、体調(たいちよう)を知る(し)るため(ため)の目安(めやす)にしましょ。

1 学期(がっき)の歯科健診時(しかけんしんじ)、むし歯(ぼ)がなかつたあ(ちりょう)るいは治療(お)を終(お)え、むし歯(ぼ)がない児(じどう)童(わりあい)の割合(わりあい)

(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(ぜんこう)では97%で、昨年度(さくねんど)の結果(けっか)とほぼでした。全体的(ぜんたいてき)に、むし歯(ぼ)の児(じどう)童(わりあい)はとて(すく)少ないです。永久歯(えいきゅうし)のむし歯(ぼ)だけだと、全校(ぜんこう)で99%の人(ひと)が、むし歯(ぼ)なし&治療(ちりょう)を終(お)えています。これは、素晴らしいこと(すばらしいこと)です。これからもむし歯(ぼ)ゼロ(め)を目指(めざ)しましょう！



保健室(ほけんしつ)からのおしらせ

●今(こん)月は、秋(あき)の歯科健診(しかけんしん)を实(じっ)施(し)します。

- 10月11日(木) 2、3年
- 10月18日(木) 1、6年
- 10月25日(木) 4、5年、にじいろ

はやかわ 早川Dr.
はつかわ 初川Dr.
たか 高Dr.



がっき しっぺいつうち 1学期(がっき)に疾病通知(しっぺいつうち)をもらい、まだ(まだ)受診(じゆしん)していない人(ひと)は、健診前(けんしんまえ)に受診(じゆしん)しましょ。

●感(かん)染(せん)症(しょう)に感(かん)染(せん)した際(さい)に、保(ほ)護(ご)者(しゃ)の方(かた)に記(き)入(にゅう)していただ(いた)いでいる「感(かん)染(せん)症(しょう)治(ち)療(りょう)報(ほう)告(こく)書(しょ)」は、美(み)園(えん)小(しょう)のホ(か)ームペ(ぺ)ージ(じ)からダ(か)ウンロ(ろ)ード(ど)でき(き)ます。ぜ(せ)ひご活(かつ)用(よう)くだ(くだ)さい。

ほけんだよりはおうちの人(ひと)と一(いっ)っしょ(しょ)に読(よ)みましょ。