

ほげんだより

横浜市立上瀬谷小学校
保健室

「秋」という呼び名は、空が^{あき}明らかに（明るく）^す澄みわたり、多くの^{こくもつ}穀物が^あ実り^み飽き満ちる季節ということからついたと言われています。

^{きこう}気候がおだやかで^す過ごしやすい^{じき}時季です。たくさんの^{みの}経験をして、^{ゆた}実り豊かな季節にしていきましょう。



10月の保健目標『目を大切にしよう』

目には物を見るという大切な^{はたら}働きがあります。目が^{びょうき}病気になったり^{きず}傷ついたりしたら^{こま}困りますね。だから、目にはたくさんの目を守る^{まも}仕組みがあります。どんなものがあるのか見てみましょう。

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたち おきかなには
まぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじて
なみだが目の全体にゆきわたる
ようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！
目がかかわないように、目にえいようをおくるんだよ！

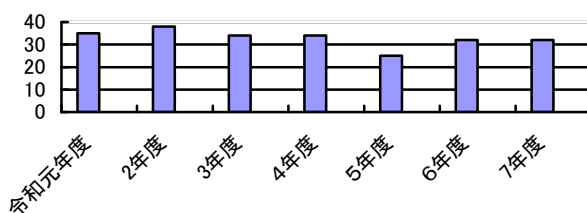


★秋の視力検査★

視力検査を10月上旬に行います。
「4月に検査したときより視力が落ちているか」、「めがねが^あっているか」を調べます。4月と同じように「^{じゅしん}受診の^{ひょういん}おすす^{ていしゅつ}め」を出しますので、^{びやういん}病院を受診しましたら、学校に用紙を提出してください。

10月に^{けんこうていしゅ}健康手帳をお返ししますので、^{かくにんいん}確認印をお願いします。

視力1.0未満の上瀬谷小の子どもたち



◆◆◆◆「歯と口の健康チェック」 3月に延期です。◆◆◆◆

9月7日に^{しかういせいし}歯科衛生士さんがみえて、^{ぜんこうじどう}全校児童の口の中の^{けんこう}健康チェックを行う予定でしたが、休校のため3月に延期になりました。

下のグラフは昨年度の「歯と口の健康チェック」結果と衛生士さんのお話です。

6 年 度	A きれいにみがけている 205人	B°すこしみがきのこしが ある。54人	BとC 25人	Bみがきのこし がある。 Cたくさんみが きのこしがある
	T歯石がついている。23人 Gはぐきがはれている。23人			

衛生士さんからのお話

- ・朝の歯みがき忘れが数名いた。(朝みがくの^{かがみ}を忘れると、Aのカードはもらえません。)
- ・歯肉の近くの歯みがきができていない人は、鏡を見ながらみがくとよい。
- ・ジュースを飲んでいる様子が見られる。
- ・^{つういん}歯科医院へ通院できていない人がいる。



一生使う大切な歯です。「歯と口の健康チェック」のあるなしに関わらず、毎日のはみがきをしっかりと行い、歯のために良い生活をこころがけましょう。

◆◆◆ この時期^{はんそで}の洋服^{うわぎ}は、半袖^{きほん}＋上着^{きほん}を基本にお願いします。◆◆◆◆

^{たいへん}大変な暑^{あつ}さの夏^{なつ}もようやく過ぎ去ったようですが、^{あきふゆ}秋冬^{さむ}の寒^{きゆう}さは急にや

って来るわけではありません。
そこでこの時期、登校前に「少し肌寒いな」と感じたときには、いきなり厚手の冬服などを着ることはせず、今まで着ていた半そでの上に上着(ジャンパー、カーディガン等)を羽織る「重ね着」^{は お かさ すす}をすることをお勧めします。

「重ね着」の利点は二つ。一つ目は、日中の気温が上がったり運動をして汗をかいたりした時、上着を脱げば暑さにも簡単に^{かんたん}対応^{たいおう}できること。二つ目は、これからじわじわと下がっていく^{きおん}気温^{へんか}の変化に少しずつ^{からだ}身体^なを慣らすことで寒さに強い身体をつくることができるからです。



◆◆◆◆◆◆◆ 感染症が流行する季節がはじまります。◆◆◆◆◆◆◆

まだ完全には収まっていないコロナウィルス感染症。毎年寒い時期に増加するノロウィルス感染症。そして、もう夏から大流行をしているインフルエンザ。どれも油断できません。

それらへの一番の対策は『徹底した手洗い』です。

手洗いがちゃんとできているか、もう一度見直してみましょう。



◆◆◆◆◆◆◆ スポーツフェスティバルは10月24日(土)です。◆◆◆◆◆◆◆

これから仕上げの練習です。ここまでたくさんの時間をかけて、がんばってきました。本番の日^{ほんばん}に^つ積み上げてきた力が出せるよう、ご家庭での健康管理をしっかりとお願いします。

