

# 保健だより 10月

令和6年10月1日  
愛和小学校長 水野 裕司  
養護教諭 野田富美代

9月も日中は真夏並みの暑い日が続きました。近頃涼しくなってきた、ほっとしましたね。発熱や体調不良で学校をお休みする人がいます。今のところ愛和小では感染症の流行はみられていません。



これからの季節は朝晩と昼間の気温差が大きくなります。服装を調節して自分の体温がいつも一定になるように、免疫力を高め、体を助けるようにしましょう。

## 10月の保健目標「目を大切にしよう！」

私たちが目を大切にしよう

# マモリマン



私は **まぶた**  
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**  
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**  
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**  
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

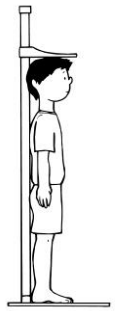


いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



がつ ほけんぎょうじ  
10月の保健行事

| ひ ようび<br>日 曜日   | ない よう<br>内 容  | たいしょうしゃ<br>対象者                      | ほけんしどうないよう よてい<br>保健指導内容(予定)   |
|-----------------|---|-------------------------------------|--|
| 16(水)～<br>22(火) | はみがき週間  | ぜんこう<br>全校                          | 詳細は下記をご覧ください。  |
| 16(水)           | 身体計測・保健指導   | ねんせい<br>6年生                         | 睡眠の大切さ、寝ているときに<br>何が起きているか   |
| 17(木)           | 身体計測・保健指導   | ねんせい<br>5年生                         | 脊柱側わん検診の内容と<br>姿勢について  |
| 18(金)           | 身体計測・保健指導   | ねんせい<br>4年生                         | 心のコントロールの方法<br>気持ちはどこからくるのか  |
| 21(月)           | 身体計測・保健指導   | ねんせい<br>3年生                         | 座っている時、立っている時<br>寝ている時の姿勢について  |
| 22(火)           | 身体計測・保健指導   | ねんせい<br>2年生                         | 男の子の体 女の子の体<br>命の安全、守り方、清潔について   |
| 23(水)           | 身体計測・保健指導   | ねんせい<br>1年生                         | 男の子の体 女の子の体<br>命の安全、守り方、清潔について   |
| 24(木)           | はみがき指導  | ねんせい<br>4年生                         | 学校歯科医、歯科衛生士により歯みがき<br>についての講話と実践を行います。<br>持ち物:フェイスタオル、洗濯ばさみ(各1<br>→歯垢染出しの際に首に巻く)<br>*詳しくは、4年生全員に別紙配布します。 |
| 30(水)           | 脊柱側わん検診<br><br>○当日欠席した場合は、<br>11月13日(水)14:30-15:30<br>市役所本庁舎301・302会議室<br>で欠席者健診があります。保護<br>者同伴で受診してください。 | ねんせい<br>5年生の<br>希望者と<br>他学年の<br>対象者 | 多摩市では、脊柱のモアレ写真撮影、<br>専門医師による検診を行っています。<br><br>*詳しくは、5年生全員と他学年対象者に<br>別紙でお知らせを配布します。                      |



【身体計測についてのお願い】

- 体育着で行います。用意をお願いします。
- 正確に身長を測定するため、頭の上に髪の毛の結び目やピンがないようにしてください。
- 計測の結果は、健康カードに記入してお知らせします。ご覧になりましたら、保護者印欄に押印またはサインの上、速やかに担任に提出してください。



はみがき週間のお知らせ



10月16日(水)から22日(火)は、はみがき週間です。感染症予防と安全管理のため、家庭での取り組みとします。保健委員がはみがきカードを作成して配布します。朝と夜、普段より丁寧な歯みがきをして、みがいた後にはみがきカードに色を塗りましょう。はみがきカードは、23日(水)に担任に提出してください。歯をみがくと気持ちがいい、みがかないと気持ち悪い、そんな感覚が身に付くといいなと思います。  
保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

