



R4. 9. 30  
羽生市立井泉小学校  
保健室

厳しかった暑さも、ようやく収まってきましたね。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適で良い季節です。また、「食欲の秋」というように、いろいろな食べものも美味しい時期でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からリフレッシュしていきたいですね。

今月の保健目標  
目を大切にしよう

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

<p>食欲の秋</p> <p>つつい食べすぎにその分、運動もしよう</p>	<p>寒暖の差</p> <p>衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに</p>	<p>秋の夜長</p> <p>夜ふかしせず睡眠時間は十分にとうろ</p>	<p>かぜの流行の前に</p> <p>細菌・ウイルスに備えて手洗い・うがいの習慣を</p>
---------------------------------------	---	--------------------------------------	---

10月 10日は  
目の愛護デー

みなさんの目は、いろいろな物を見て、情報を得るために毎日働いています。毎日の生活を振り返って、目に良い生活ができるように心がけてみましょう。

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方

- 1日の使う時間を決めている
- 部屋を明るくする
- 「寝ながら使う」「猫背」を避ける
- 時々休む（1時間→15分ほど休憩）
- ごはん・おやつを食べているときは使わない
- 目と画面を30センチくらいあける

歯科健診を行いました

今年のうちには治療をすませよう

学校歯科医の鎗田先生から…  
低学年にむし歯がある人が多かったように思います。中・高学年も、永久歯（大人の歯）よりも乳歯（子供の歯）のむし歯が多かったです。そのままにせず、歯医者さんで治療してもらうことをおすすめします。

いくつ知ってる?

「目」がつかくことわざ

- ①目から○○へぬける  
意味:頭の回転が早い、ぬけめがない。
- ②目に入れても○○○ない  
意味:すごくかわいがることのたとえ。
- ③目は○○ほどに物を言う  
意味:目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。
- ④目から○○○が落ちる  
意味:あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

【保護者の方へ】

○インフルエンザの予防接種を受けましょう  
9月末に健康づくり推進課より配布されたインフルエンザ予防接種の予診票が、お子さんを通じて御家庭に届いているかと思えます。インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかります。12月中旬までに2回接種が終わるようお勧めいたします。実施医療機関や接種に関する情報などの詳細は、予診票に同封されているお知らせをご確認ください。なお、お問い合わせは健康づくり推進課に直接お問い合わせください。  
インフルエンザ助成期間（羽生市役所健康づくり推進課より）  
令和4年10月20日(木)～令和5年1月31日(火)

○「成長の記録」を配布します  
9月に実施した、身体計測及び歯科健診の結果を記載しております。2学期の欄に印を押して担任までお戻し下さい。

○歯科健診の結果を配布します  
経過観察や受診をお勧めする児童へのみ配布しています。早めにかかりつけの歯科医に受診することをお勧めいたします。なお、治療等が終わりましたら受診結果を学校に御提出ください。

(こたえ) ①…はな(鼻) ②…いたく(痛く) ③…くち(口) ④…うろこ

