



10月の保健目標 目を大切にしましょう

ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

令和6年10月2日
江戸川区立南葛西第三小学校
校長 佐久間 貴広
養護教諭 田中 萌実

気温が低くなり、秋らしい気候の日が増えてきました。急な気候の変化で、体調がすぐれない人もいるのではないのでしょうか。気温や気圧の変化が大きくなると、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて、体調を整えていってほしいです。

感染症について

2学期に入ってから、本校では様々な感染症の報告がありました。学校で体調が悪くなり、早退をする児童も多くいます。飛沫感染や接触感染するものが多いので、手洗いやマスクの着用、換気など、基本的な感染症対策が有効です。

本校での感染症報告人数（9月1日～30日）

水ぼうそう……………21名

手足口病……………9名

マイコプラズマ感染症…7名

ヘルパンギーナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎、

流行性角結膜炎……………各1名

朝の健康観察をお願いします



水ぼうそう

主な症状：全身の赤い発疹、発熱など

感染力が強いと言われています。発疹がすべてかさぶたになるまで、出席停止となります。

手足口病

主な症状：手、足、口の発疹、風邪症状など

熱はあまり高くないことが多いです。



マイコプラズマ感染症

主な症状：発熱、頭痛、咳など

マイコプラズマ肺炎と診断される場合が多いです。解熱後も咳が長く続くことがあります。

感染症にかかった場合は、出席停止扱いとなります。登校の際には治癒証明書が必要となりますので、御提出をお願いします。

3年生 学校歯科医による歯科指導がありました

9月12日(木)5校時に学校歯科医の安藤文郎先生による歯科指導があり、むし歯ができる理由や、むし歯の予防方法について学びました。

歯科指導の中で「歯みがき粉を使った後のうがいは1回」「ペットボトルキャップ1杯分の水で」というお話がありました。子供たちは驚いた様子で、なぜ少ない水でうがいをするのか質問をしていました。たくさんの水で何度もうがいをすると、歯みがき粉の中に入っているフッ素の効果が薄れてしまうそうです。



御家庭でも是非実践してみてください。

「フッ素」の入ったしまざい(歯みがきこ)正しいつかいかた

量は
2センチくらい

2023年1月に
このきじゅんになったよ

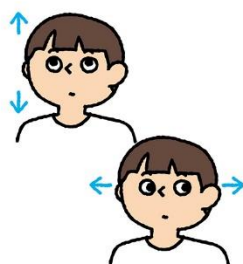
「フッ素」の入ったしまざい(歯みがきこ)を使ったときのうがいは**1回**だけ!

- ペットボトルキャップ1ばい分の水
- 5びょうぶくぶくうがい

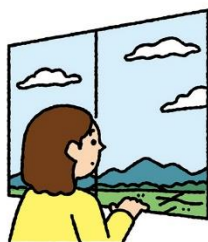
少ない水で1回でいいんだね!

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。