

# ほけんだより 10月

令和5年 10月 6日  
江戸川区立鹿骨東小学校  
保健室

今月の保健目標は「目をたいせつにしよう」です。

め やくわり おぼ  
目の役割を覚えましょう。

しししほねひがししょう  
鹿鹿骨東小

私たちが



## 目を守ろう



わたし  
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。

ぼく  
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。



わたし  
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。

## 保護者の方へ

# インフルエンザが流行っています。

### インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



感染症にかかった場合、証明書をご提出していただいていたしましたが、9月から様式の変更がありました。

季節性インフルエンザに関しては季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書をご提出いただきます。

季節性インフルエンザ診断報告書の部分は主治医の証明をいただいて下さい。登校報告書は保護者の方が健康観察を行い、ご記入下さい。

## 虫歯の治療状況について



1学期の歯科健診後、虫歯など受診の必要があった場合、お便りをお渡ししました。受診をして報告書をご提出くださりありがとうございました。本校では約20%の児童が乳歯及び永久歯に虫歯がありました。2学期までに虫歯がある児童の約40%が受診をして治療をしています。お忙しいとは思いますが、ぜひお時間のある時に受診をしていただけたらと思います。永久歯は抜けたら生えてきません。朝夕の歯磨きをしっかりと歯を大切にしましょう。

仕上げみがきを  
お願いします

お子さんがきちんと  
みがけているかチェッ  
クし、みがき残しがあ  
れば、仕上げみがき  
をしましょう。



乳歯が  
生えてきたら  
始めましょう。

### 注意してみがいてほしいところ

#### 奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、  
軽い力でこきざみに  
みがきます。



#### 前歯の表側・裏側

表側は上唇の  
裏の“ひだ”  
にあたらない  
ように、指でガードします。  
裏側は歯ブラシを縦にして  
みがきます。

