



令和7年9月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

10月の保健目標 目を大切にしましょう

秋のお彼岸を過ぎてから、朝晩など上は半袖のTシャツ
1枚では肌寒く感じるようになりました。

「今朝は寒いな」「すすすくの帰りは冷えるかも…」とい
うときは、カーディガンなどのはおるもので体温調節をし
ましょう。下着も身に付けて、体調をくずさないようにし
ましょう。



天気予報でその日の気温を確認しよう

〈近視を防ぐための生活習慣を身に付けましょう〉

○外で過ごす時間を増やしましょう

外での活動は、太陽光に含まれるバイオレットライトによって
近視の進行が抑えられると言われています。

1日2時間以上が効果的だそうです。



○近い所を見る作業をするとき気を付けること



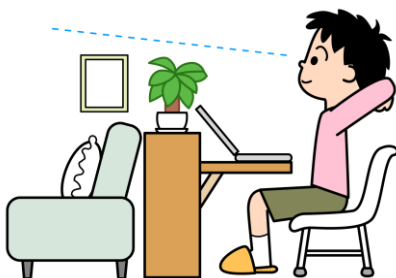
対象から30cm以上目を離す



部屋は適度な明るさにする



背筋を伸ばし、姿勢をよくする



30分に1回は20秒以上目を休める



使用する機器の明るさを調節する

がつ ほけんぎょうじ
10月の保健行事

ひ 日にち	こう もく 項 目	がく ねん 学 年	そ 他
2日(木)	しりよくけんさ 視力検査 	1、6年生	・メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。 ・メガネ、コンタクトレンズを使用している人は、矯正視力のみ検査します。
6日(月)		5年生	
8日(水)	うがい練習 	5、6年生	・10月15日(水)から開始するフッ化物洗口に備えてぶくぶくうがいの練習をします。 ※プラスチック製のコップを用意してください。 ※フッ化物洗口に参加しないお子さんも水うがいは行います。 
9日(木)	しりよくけんさ 視力検査	2年生	・持ち物、注意事項は2日(木)に同じです。
10日(金)		3、4年生	
15日(水)	かぶつせんこうしょにち フッ化物洗口初日	5、6年生	・15日(水)から毎週朝行います。 ※持ち物、注意事項は8日(水)と同じです。
16日(木)	しかほけんしどう 歯科保健指導 こうじ たいいぐかん 5校時 体育館にて	3年生	・学校歯科医の笠原先生による出前授業を行います。 ※講話の中で染め出しについて説明があります。 染め出し用錠剤を1人2錠配布しますので、ご家庭でみがき残しがないかチェックしてみましょう。
22日(水)	かぶつせんこう フッ化物洗口	5、6年生	・持ち物、注意事項は8日(水)と同じです。
29日(水)			

保護者の方へ

9月発育測定の結果をお返しします。4月からの成長をお子さんと一緒にご確認いただき、健康の記録として保管してください。

〈10月15日は世界手洗いの日です〉

はださむ 肌寒くなり、くうき かんそう 空気が乾燥してくると、かぜ 風邪などのかんせんしょう 感染症がはやり始めます。てあら 手洗いをいつもがんばっている人も多いと思いますが、すみずみ 隅々までできているでしょうか？実は洗い残しやすい場所があります。

そと 外から帰った後、あと あそ 遊んだ後、あと しょうじ トイレの後、食事のまえ 前、あと そうじの後など、みぎ え 右の絵の場所に気を付けててあら 手をきれいに洗いましょう。

