

# ほけんだより



令和 6年10月 7日  
江戸川区立江戸川小学校  
校長 江島しのぶ  
養護教諭 石渡 雅美

朝夕が涼しく感じられるようになりました。今年の夏は、地球沸騰と言われるように、暑く残暑が厳しい夏でした。10月は、暑さも落ち着いて「〇〇の秋」といわれるように過ごしやすいくなりますので、いろいろなことに取り組んでみてください。



9月12日より、フッ化物洗口が、週1回木曜日に始まりました。ご協力ありがとうございます。今後とも、よろしくお願いたします。



手洗いは、すべての感染症予防の重要な予防方法です。そして、実践することで効果があります。

## 10月15日は「世界手洗いの日」 自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? **丸をつけよう**

- \* 外から帰ってきたとき
- \* トイレの後
- \* ごはんの前
- \* ペットなどをさわった後

どこを洗った? **丸をつけよう**

- \* 手のひら
- \* 手の甲
- \* 指の間
- \* つめの先
- \* 親指のまわり
- \* 手首



### チェックしよう

- セッケンを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするとき意識してみましよう。



## 成長期のうちに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

- 魚を食べよう
- 納豆を食べよう
- カルシウムだけでなく、カルシウムもビタミン
- ビタミンDも多く含む
- Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましよう。



10月10日は

# 《10月の保健目標 目を大切にしよう》



人は、情報の約80%を目で見ることから得ています。目を閉じると耳から情報を得ようと一生懸命になりますが、自ほどたくさんの情報は受けとれません。目の働きは本当にすごいです。

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

## さあ、目に優しい生活をしよう



前髪を目にかけない



十分な睡眠をとる



バランスのよい

食事をとる



姿勢よく、座て読書



適度な明かりで

勉強する

保護者の方へ

お子さんのことで、養護教諭と話をしてみたいと思うことがありましたら、10月に実施予定の個人面談の時間を利用して、

ご希望される方と面談をしたいと思えます。ご希望される場合は、この下の用紙に記入し、

10月23日(水)までに学校(担任か保健室)へご提出ください。お気軽にどうぞ。時間は調整のため、こちらからお電話させていただきます。(もしも、希望したのに、連絡がない場合は、直接お電話ください。)

きりとりせん

養護教諭行

令和 6年 10月 日

= 保健室の面談申込書 =

養護教諭との面談を希望します。

ご希望日に丸をしてください。

年 組 児童氏名

10月29日 10月30日 10月31日

保護者名