

ほけんだより

令和8年9月30日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

あつ 暑さもやわらぎ、^す過ごしやすい日^ひがふえてきました。
そと で ^{ここ}心地よい風や色^{いろ}づきはじめて葉^はっぱ、
^{みち}道ばたのどんぐり、^{むし}虫の声など、^{あき}あちこちで秋を見
つけることができます。みなさんのまわりには、ど
^{あき}んな秋がありますか？ さがして、^か家族や^{とも}友だちと
^{はな}話してみてくださいね。

がつ ほけんぎょうじ 10月の保健行事

29日（木）^{あき}秋の^し歯科^{けんしん}検診 ^{ぜんがくねん}全学年

※朝、^{あさ}歯を^はていねいにみがいてきましょう。

※検診のあと、^{けんしん}必要な人^{ひつよう}には、^{ひと}後ほど^{のち}「結果^{けっか}
^しのお知らせ」を^{くば}配ります。

なお ^{じぶん}治すのは、自分！

^か風邪をひいたとき、^{くすり}薬を^の飲めば^{なお}治ると思^{おも}っていませんか？

実は、^{じつ}病気を^{びょうき}治しているのはみなさんの^{からだ}体にもともとある自分^{じぶん}で病気を^{びょうき}治す力^{ちから}「自然^{しぜん}
^{ちゆりよく}治癒力」です。

^{くすり}薬は、^{ねつ}熱や^{はなみず}鼻水、^{しょうじょう}せきなどの^{やわ}症状を^{びょうき}和らげ、^{たたか}病気と^{たいりよく}戦うための^{のこ}体力を残してくれる
「応援団」です。

^{びょうき}病気を^{いちばん}やつつける一番の^{ちかみち}近道は、^{しぜんちゆりよく}自然治癒力を^たパワーアップすること。だからこそ、
^{はや}早く^ね寝て^{からだ}体を^{やす}休める、^{しょくよく}食欲があれば^たごはんを^{しぜんちゆりよく}食べるなど、^{ちから}自然治癒力が^{ちから}力いっぱい戦え
るように^{たす}助けてあげましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です

—こんな生活していませんか？—

まえがみ め
前髪が目にかかっている

め ちか きょり み
目から近い距離で見る

きゅうけい
休憩をしない

くら へ や
暗い部屋で見る

ねころ み
寝転がりながら見る

—目がつかれたら—

とお み
遠くを見る

め うご
目を動かす

まばたきをする

め あたた
目を温める

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使いすぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使いすぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視しすぎて片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう。

富士見台小（9月）：感染症の発生状況について

インフルエンザが約55名（28日まで）、ほか新型コロナウイルスや溶連菌感染症の発生がありました。東京都では、インフルエンザの注意報が出ています。手洗いや換気、食事・睡眠・休養等の生活習慣をととのえるなど、予防対策をよろしくお願いします。