

# 保健だより 10月号

令和6年10月2日  
板橋区立富士見台小学校  
保健室

過ごしやすい季節になってきました。これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、一日の中で急に気温が上がったりすることもあります。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、体温の調節をして体調管理をしましょう。

**気温差の大きい季節  
上着で調節しよう**

## 10月の保健行事

**秋の歯科検診 10月10日(木) 1~6年生**

～保護者の皆様へ～ 受診報告書の提出のお願い～

秋の歯科検診は、検診がおわりましたら受診が必要な方に「結果のお知らせ」を配付します。受診し、治療が済みましたら受診連絡票を学校まで提出してください。

## 10月15日は…世界手洗いの日

ドアノブや手すり、スイッチなど、皆さんがよくさわるところには、見えないけれどウイルスがひそんでいるかもしれません。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう！

### 手洗い忘れていませんか？

- 外から帰った時
- トイレの後
- せきやくしゃみをした時
- ごはんを食べるとき

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

### 目が疲れたときには…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。でも、目の疲れを和らげる方法があります。

#### ① 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

#### ② 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK

#### ③ 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

## 運動会の練習が始まります

楽しく安全な運動会にするために

- 睡眠を十分にとる：睡眠不足はケガや熱中症の原因につながります
- 朝ごはんを食べる：汁物・おかず・野菜も一緒にバランスよく
- 手足の爪を切っておく：ケガにつながるので自分・周りの人のためにも
- 汗ふきタオルを持ってくる：汗をそのままにすると風邪をひきます
- こまめに水分補給をする：運動前や運動後などに水分補給をしましょう
- 準備運動でケガ予防：捻挫などのケガをしにくくなります
- 体調の悪いときは無理をしないで休む：体調が悪いときは周りに伝えよう