

ほけんだより

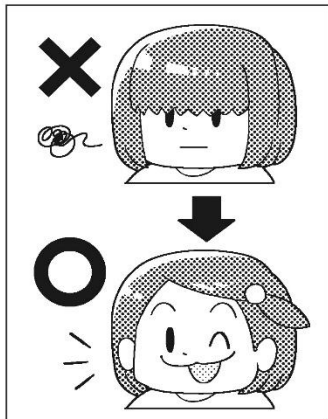
【家庭数配布】
令和2年9月30日
練馬区立練馬小学校
保健室

夏の暑さが落ち着き、秋らしくなってきました。みなさんが気に
してくれていた「暑さ指数」も、最近^{さいきん}は25度を下回る日が多くなり、
熱中症^{ねつちゅうしょう}の危険性は低くなりました。しかし、運動中^{うんどうちゅう}やその後には、
引き続き水分補給^{すいぶんほきゅう}が必要です。秋は気温差^{きおんさ}があり、体調^{たいちよう}を崩し
やすくなります。汗をかいた時にはハンカチでふき取り、気温^{きおん}に合
わせて着るものを工夫^{くふう}しましょう。体を冷やさないようにするこ
とが大切です。

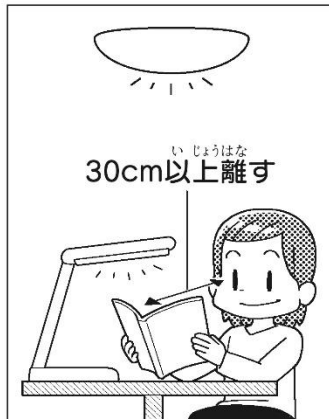


10月10日は目の愛護デー

目を大切に



前髪^{まえがみ}が目にかからな
いようにしよう



読書^{どくしょ}や勉強^{べんきょう}、ゲームの
ときは部屋^{へや}を明るく



メディア機器^{メディアきき}を長時
間^{かん}使わ^{つか}ない



目をこすらないよう
にしよう

© 少年写真新聞社 2020

10月1日は、**眼科健診**があります。

目のギモン

どうしてダメなの?

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの?

A こすって目の表面
にキズができると、バ
イキンが入りやすくな
ります。目の病気に
かかってしま
うことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの?

A 光を取り入れようと
して、目の筋肉が緊張状
態になります。長い時間
続けていると、目が疲れ
てしま
うのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの?

A 太陽から届く光の明るさ
は、地面から1mの高さにあ
る100ワットの電球1,000個分
と同じ。直接見る
と、目を傷め
てしまいます。



うらめん
裏面あり

◇『世界手洗いの日』があることを知っていますか？

2008年にユニセフ協会の活動として、世界に正しい手洗いを広めるため、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。世界のある国では、私たちの生活には当たり前にある水や石けんが不足していることもあるのです。自分の体を病気から守るために、手洗いはすぐできて、効果的です。この機会に、正しくできているか、もう一度見直してみましょう。



◇良い歯のバッジを配布します！

9月の歯科健診でむし歯がなかった人には、良い歯のバッジを配ります。むし歯があった人も、今年中に治療ができれば渡すことができます。

むし歯の予防には、歯みがきが効果的です。毎日続けていきましょう。



© 少年写真新聞社 2020

歯 ブ ラ シ の お 願 い ご す 	歯をきれいにしたあとは… 私もきれいにして	汚れはとれても… 濡れたままにしないで	たくさん働きました… そろそろ交換を
	歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。	しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。	毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

【保護者の皆様へ】

- ・毎朝の健康観察ありがとうございます。検温カードへの記入は、登校日のみで構いません。引き続きよろしくお願いいたします。
- ・健康診断で治療対象となった場合は、「健康診断結果と受診のおすすめ」を配布します。受診の際は、配布用紙と保険証・子ども医療証をお持ちください。受診が終わりましたら、受診報告書を学校まで提出してください。



練馬小学校ホームページ
QRコード