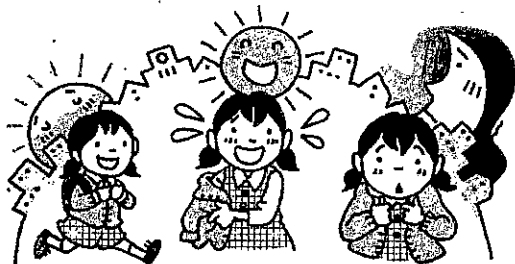


ほけんだより 10月

令和元年10月1日

練馬区立大泉学園小学校



服で温度調節をしよう

日が暮れるのもすっかり早くなって、秋の訪れを感じます。秋は朝夕と昼間の寒暖差が大きく、風邪を引きやすい時でもあります。寒いと感じたら上着を着るなどして、体を冷やさないようにすることも大切です。きちんと食べて、楽しく体を動かして、十分に睡眠をとって元気に過ごしましょう。

10月の保健行事

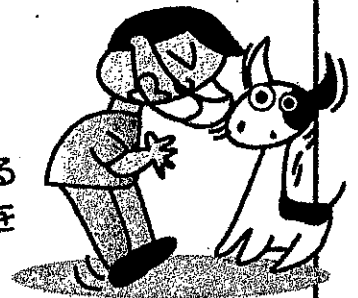
	秋の歯科検診（全学年）	むし歯の有無をみます。当日の朝、歯みがきを忘れずに行きましょう。
17日（木）	カリオスタット検査 （う蝕活動性検査）（6年生） ＊むし歯になりやすい状態かどうか調べる検査	歯を綿棒でこすり、検査用アンプルに入れます。そのアンプルを口の中と同じくらいの温度の保温器に24～48時間入れて、アンプルの色の変化によって、むし歯になりやすい状態かどうか調べる検査です。結果は、プリントにてお知らせします。
21日（月）	軽井沢宿泊事前検診 （ひまわり全学年）	のどが赤くなっていないかなどをみます。



9月に学園小で発生した感染症

＊9月に発生した感染症はありませんでした。

9月初旬に、練馬区内の小学校で、今季初のインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。予防の基本である、手洗いと、うがいを習慣化していきましょう。



日本スポーツ振興センター「災害給付金」の給付方法の変更について

すでに学校でけがをされた方には、申請書類の紙面にてご案内をしておりますが、学校でけがをした場合に申請することができる「災害共済給付金（練馬こども医療証で受診した場合、総医療費の1割の給付）」の給付方法が今年度から変更となっております。

昨年度までは、保護者の方に来校していただき、受領をお願いしておりましたが、今年度から練馬区で導入した学校徴収金管理システムによる、振込となりました。振込先は教材費や給食費の振替で指定されている保護者の方名義のゆうちょ銀行となります。その際、振込手数料の66円は保護者の方の負担となります（給付金から差し引かれます）のでご了承ください。

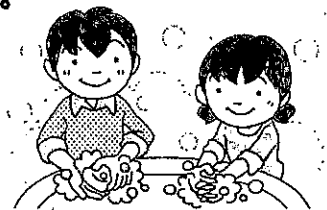


世界手洗いの日(10月15日)

せっけんを使った正しい手洗いを全世界に広めるために、ユニセフが10月15日を世界手洗いの日と決めました。

問題 1,000,000個のウイルスがついた手を水だけで15秒洗い流しました。
まだ手に残っているウイルスはどれくらいでしょう？

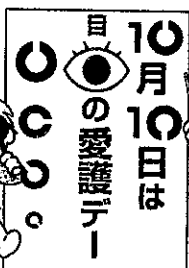
- ①約100個 ②約1,000個 ③約10,000個



1日生活している間、私たちは多くの物に触れます。目には見えないけれど1,000,000個以上のウイルスや細菌が手についていることもあります。水で15秒手洗いしただけでは、まだ10,000個のウイルスや細菌が残ったままです。せっけんを使ってきちんと手洗いして流すを2回繰り返して、やっと数個までウイルスや細菌は減ります。風邪やインフルエンザ、胃腸炎の予防のためにもしっかりとせっけんを手を洗うことがたいせつです。

正解は ③約10,000個です

目をたいせつにしよう



大人も子供も、スマホやパソコン、ゲームなど近いものを見ることが多い生活です。知らず知らずのうちに目が疲れたり、ドライアイになってしまうこともあります。目の健康のためにも、ゲームなどの時間は、途中休憩も入れて30分から1時間にとどめるようにしましょう。

