



令和2年10月1日
練馬区立泉新小学校
校長 豊田 克史
保健室 川岸 由佳

今年の夏は暑い日が続きましたが、ようやく過ごしやすい季節になってきました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう



～目にやさしい生活はできていますか？～

前髪が目にかかっていませんか？

短く切るか、ピンでとめましょう。

暗いところで本を読んでいませんか？

適度な明かりのあるところで読みましょう。

寝転んで勉強していませんか？

姿勢よく座って勉強しましょう。

長時間ゲームをしていませんか？

時間を決めて目を休ませましょう。



10月の保健行事予定			
16 (金)	歯科検診	(2, 4, 6年)	
19 (月)	内科健診	(1, 3, 5年)	
23 (金)	歯科検診	(1, 3, 5年)	
26 (月)	内科健診	(2, 4, 6年)	

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、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。



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切な？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

保護者の皆様へ

○歯科検診でむし歯がなかった人と、治療済みの人には、11月に「よい歯バッジ」を配付します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。

○健康診断の結果は、すべての検診結果が出る11月末に「健康カード」でお知らせします。再検査や治療が必要な場合は「結果のお知らせ」をお渡ししますので、なるべく早く受診してください。定期的に受診している場合は、その旨を保護者の方が受診報告書に記入していただいても結構です。