旭　町　小　学　校　ほ　け　ん　だ　よ　り

すこやか１０月号

令和８年１０月発行
松戸市立旭町小学校
保健室



10月の保健目標　目を大切にしよう

過ごしやすい天候の日が増えてきて、秋の訪れを感じるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか？感染症の予防対策をしながら、10月も元気に過ごしましょう。

10月2日(金)通知票の封筒にお入れする形で、歯科健診・視力検査において所見のあったお子様で、まだ受診を済ませていない方に再度お手紙を配付します。お早めに検査・治療を受けられますようお願いいたします。受診後は、受診済報告書の提出をお願いいたします。

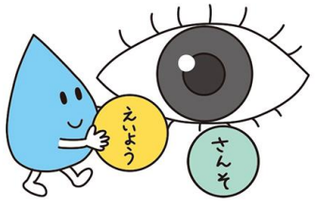
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



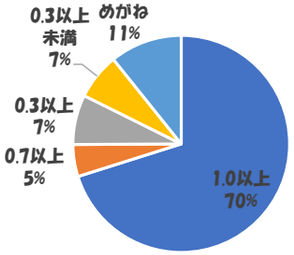
④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

あさひっ子視力検査の結果



約70%の人が視力1.0以上でした。
今ある視力が下がらないよう、目を大切にする生活をしましょう！

目薬をさすときの注意

目薬をさす前に石けんで手をきれいに洗う





容器の先がまつ毛やまぶたに触れないようにする

目薬をさした後はまばたきをせず、しばらく目を閉じる



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差

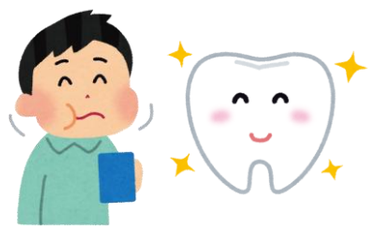


衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。



☆フッ化物洗口について☆

10月から2年生もフッ化物洗口を始めます。初回は10月20日(火)に行う予定です。
歯科専門学校の学生さんが2年生のフッ化物洗口のサポートに来てくださいます。
3・4・5年／5組は21日(水)に行う予定です。フッ化物洗口の予定については、10月以降「学年だより」に記載いたしますので、ご確認ください。



10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後





手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。