おうちの人と一緒に読みましょう！

ほけんだより 10月

令和８年１０月９日（金）　熊野第三小学校

秋がだんだん深まり、朝や夕方は寒く感じる日が増えてきました。一方で、昼間はまだまだ暑い日が多いです。気温が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので気を付けましょう。上着を着たり脱いだりして体温を調節し、手洗いもしっかりして、元気に過ごしましょう。



咳が出る時はマスクをしましょう





咳をした時に口から出る水滴（しぶき）は、２ｍ飛んでいきます。咳が出る人は、教室の中ではマスクをしましょう。また、クラスで２名以上の発熱やインフルエンザ・コロナによる欠席がある、体調が悪い人が多い場合、全員マスクを着用します。**ランドセルの中にマスクを５枚（１週間分）入れておきましょう。**

歯科検診があります

１０月２９日木曜日は歯科検診です。むし歯のほかに歯並びやかみ合わせ、歯肉（歯ぐき）の様子、あごの様子など、歯と口の健康状態について、歯科医の先生に診ていただきます。



結果については後日全員に配ります。治すところが見つかった人は、できるだけ早めに歯科医院に行ってくださいね。

【歯科検診の約束】

①当日は、歯磨きセット（ハブラシ・コップ）を必ずもってきましょう。給食後の歯磨きをしっかりします。

②前の晩、当日の朝は、必ず歯をみがきましょう。



10/1～10/7の間

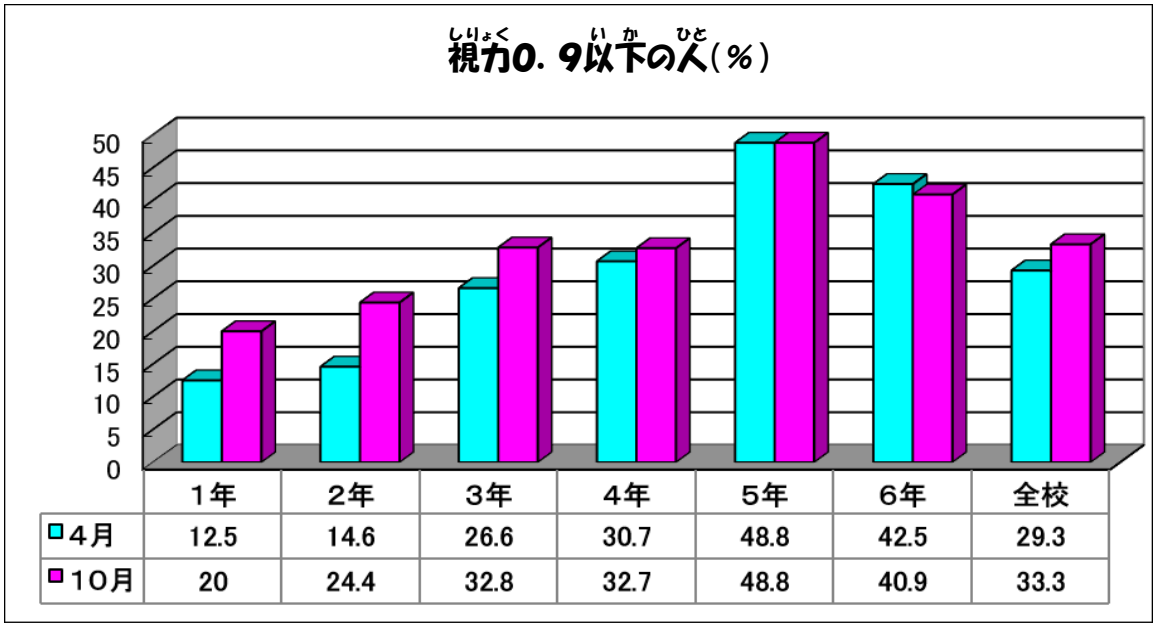
10月の視力検査がありました





視力検査の順番が来るまで、「くまさん目の体操」をしました！！

4月と10月の視力検査結果をグラフにしました



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
4月	12.5	14.6	26.6	30.7	48.8	42.5	29.3
10月	20	24.4	32.8	32.7	48.8	40.9	33.3

裸眼視力０．９以下の児童（眼鏡をかけている児童を含む）
４月（８０人）、１０月（９３人）**※１３人増えました。**

４月と10月の視力検査を比べると、視力0.9以下の人が増えていました。特に１～３年生で増えています。テレビやゲーム、タブレットなどを使うときは、目を近づけすぎていませんか？長い時間続けて見ないで、ときどき遠くを見たり、目を休ませたり、くまさん目の体操をしたりして、目を大切にしましょう。

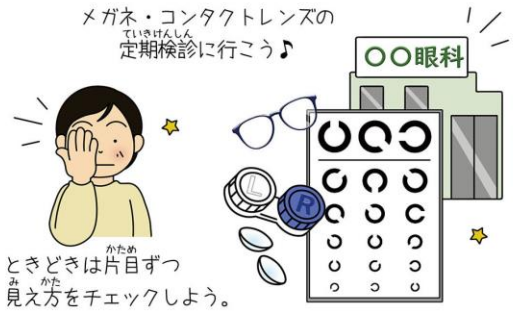
本日、視力がB以下の人(眼鏡の視力を含む)に、結果のお知らせを配りました。

１０月の保健目標

よい姿勢で 目を大切にしよう

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！





10月10日 目の愛護デー 目にやさしい生活を！





目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

保健室の黒板の上で、長い間みんなを見守ってくれている掲示飾りが、新しく生まれ変わります。ＣＳルーム開放期間中、地域の方々と一緒に、新しい掲示飾りを作っています。布にクレヨンで絵を塗ったり、毛糸で刺繍をしたりしながら、みんなの思いをつないで、大きな作品を作っています。是非、ＣＳルームに来て一緒に作りましょう！！



この掲示飾りが変わります



10月15日　世界手洗いの日



世界では、感染症など予防ができる病気で、一年間に８８０万人もの子供が５歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。

「世界手洗いの日」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗い＝を子供のうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。

手洗いのクイズに挑戦しましょう！

問題：食事やトイレの後には手を洗うのがとても大切ですが、次のうち、一番悪い手洗いの仕方はどれ？



A．何も手洗いをしない

B．水でぬらすだけ

C．石けんでよく洗う

答え：B

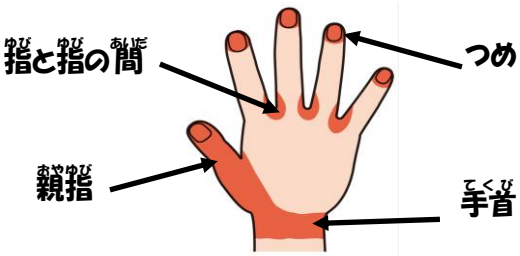
水でぬらすだけ→しわや爪の中にいる細菌が水分を吸収して、かえって手の表面に出てきます。水分のある状態になり、細菌を増やす結果にもなり、逆効果なのです。

だから…**石けんをつけて、手洗いをすることが大切なのです！**

学校では、保健委員会が石けんの補充をしています。これから、かぜなどの感染症にかかりやすい時期です。石けんをつけて手をしっかり洗いましょう！



洗い残しに気をつける所！



特に、ていねいに洗いましょう。