



令和7年10月1日 墨田区立菊川小学校 保健 宰

10月になり、続らしい質を感じるようになってきました。 学校では運動会に向けて、本格的に練習が始まります。練習に参加できるように、早寝・早起き・朝ごはん・こまめな水分精給をしっかり行い、体調を整えるようにしましょう。けが体調をくずすことなく、皆さんが運動会で力を発揮できることを願っています。



10月。于定

| 日程 | 対象学年 | 項目 | お知らせ |
|-----------------------------|---------|--------------|---|
| _{みっか} きん 3日 (金) | 2・3・6年生 | し かけんしん 歯科検診 | *朝は念入りに歯磨きをしてきましょう。 |
| 9日 (木) | 保護者様 | 学校保健委員会 | 9月にお知らせしたとおり、「姿勢」につい ての大切な話が聞けます。ぜひ、ご参加くだ さい。 |

保護者の方へ

●発育測定、歯科検診の結果のお知らせについて

9月の発育測定の結果は、「前期のあゆみ」とあわせて配布します。確認後、<u>ご家庭で保管してください。</u>歯科検診の結果は、異常が見付かった場合のみお知らせを配布いたします。必ず医療機関の受診をお願いいたします。すでに定期的に通院している場合には、その旨を結果のお知らせに記入していただき、担任までご提出ください。

●感染症情報

9月に本校でもインフルエンザにかかる児童がいました。インフルエンザにかかる時期が、例年より早くなってきています。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用などの感染症予防対策をお願いします。朝(前日)から体調不良の場合は、登校してきても途中で具合が悪くなり、早退することが多くあります。その際は無理をさせず、お休みする、あるいは医療機関を受診するなどのご判断をお願いします。

インフルエンザ等の診断がついた場合は、「登校届」が必要になります。学校からお渡しもできますが、ホームページからもダウンロードできますので活用していただき 登校の際に担任へ提出をお願いします。

秋になってから、こんな症状ありませんか?

Ø

くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように

温度差対策を

脱ぎ着しやすい服 装で、気温差に自分

一枚羽織るもの で対応しましょう。 を持っておくと便利です。

規則正しい生活を

ょ しょくじ じゅうぶん すいみん バランスの良い食事、十分な睡眠 を心がけましょう。規則正しい生活 自律神経を整えてくれます。

Q Q Q

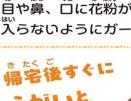
花粉症というと春のイメージが強いですが、秋 にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症 があります。もしかしてと思ったら次のような対 策をしましょう。



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。 こうえん か せんじき sab e 公園や河川敷に多いので気をつけてください

目や鼻、口に花粉が

入らないようにガードしましょう







ڼ

Ô

ؠ

Ĝ

が。 顔やのどについた花粉を洗い流しましょう



衣服についた花粉を落としましょう

交力

食欲の秋こそかむ力を育

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、お いしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材 には"かみごたえ"のあるものも多く、「しっかり かむ習慣」= "かむ力"を育てるチャンスです。か むことには発達に良い効果がたくさんあります。

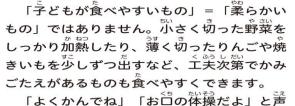


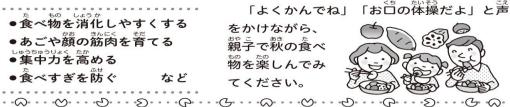
3.

Ů

- ●食べ物を消化しやすくする
- ●あごや顔の筋肉を育てる
- ●集中力を高める
- ●食べすぎを防ぐ

親子で秋の食べ 物を楽しんでみ





をかけながら、

てください。