ほけんだより10月号

令和８年１０月１日
墨田区立第一寺島小学校

朝晩涼しく、秋らしい日も増えてきましたね。朝起きたら、着替える前にその日の天気や気温をチェックして着る服を選びましょう。そして、いよいよ運動会の本番も近づいてきました。疲れをためないように、しっかり体を休め本番に臨みましょう。保健室からも皆さんを応援しています。

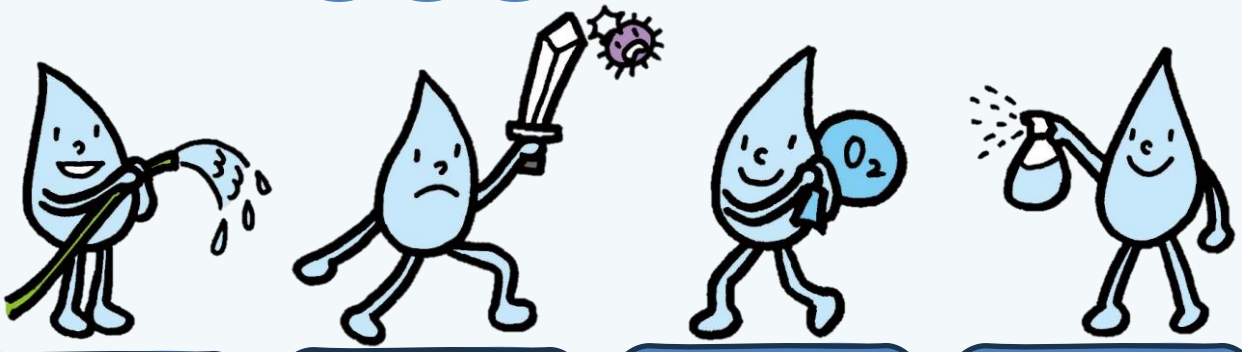




10月の保健目標　目を大切にしよう

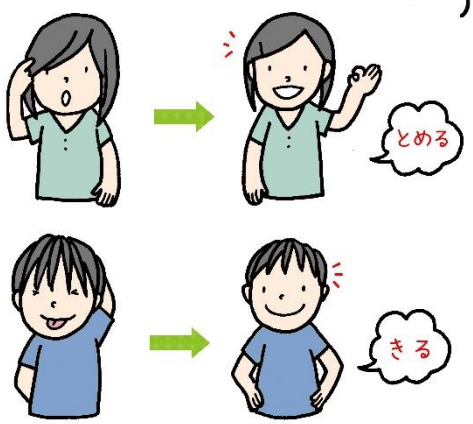


なみだのはたらき



目に入ったごみを洗い流す	細菌をやっつける	角膜に栄養や酸素を運ぶ	目をうるおして乾燥をふせぐ

目にやさしい前髪にしよう



まばたきについて

目に涙を行き渡らせる役目をしているのがまばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意しましょう！



10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は特に感染症が流行する時期です。ノロウイルスなどの食中毒や、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の中に入ります。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。



手洗いをするタイミング

★外から帰ってきたとき　★食事の前　★トイレの後

注意したいこと

★せっけんやハンドソープをよく泡立てる。
★手のひら・手の甲・指の間・爪の先までしっかり洗う。
★１５秒以上、しっかり泡を洗い流す。
★せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



保護者の方へ

インフルエンザにご注意ください！！



昨年度よりも１か月以上早くインフルエンザの流行シーズンに入りました。区内では、夏休みが明けて早々に、インフルエンザによる学級閉鎖の報告が複数件ありました。一寺小でも、連休明けから報告件数が増えています。登校前にはご家庭でお子様の健康観察をお願いいたします。



＊インフルエンザの診断を受けたら＊

インフルエンザにかかった場合は、出席停止となります。疑わしい症状がみられる場合には登校を控えて医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。（検査結果が正確に出ない場合があるため、発症から 12 時間以降の受診をお勧めします。）

＊登校を再開するには＊

出席停止となった場合、登校を再開する際に「登校届（保護者記入）」の提出が必要となります。必要事項を記入し、登校の際に学級担任までご提出ください。用紙は一寺小のホームページからダウンロードすることもできます。

歯科検診の結果のお知らせについて

９月２４日に歯科検診を行いました。むし歯などの異常が見つかった場合のみ、お知らせを配布しております。中には、治療したむし歯が、再びむし歯になってしまっているケースもありました。お知らせを受け取った場合は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。

