

ほげんだより 10月



令和7年10月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室



秋らしく過ごしやすい日が増えてきました。これから冬に向けて、朝晩の寒暖差も大きくなります。その日の天気予報に合わせて、重ね着をするなど、服装を調節しましょう。

10月10日は目の愛護デーです。最近、ゲームやスマホ、タブレット、テレビなどの画面を見る時間が増えていませんか。自分の普段の生活を振り返ってみましょう。

インフルエンザの予防、
10月が始めどき



ほけんしつ 保健室からのお知らせ

★秋の身体測定が終わりました。「発育測定結果のお知らせ」を配布しています。ご確認ください、ご家庭で保管してください。

★秋季歯科検診で、受診の必要があるお子様にのみ、黄色のお知らせ用紙を配布しています。お知らせをもらった場合には、早めに歯科医にご相談ください。学校で行う健康診断は一次診断です。かかりつけ歯科医の診断と異なる場合もあります。

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか 近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ 寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら 暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが 長い時間見続ける

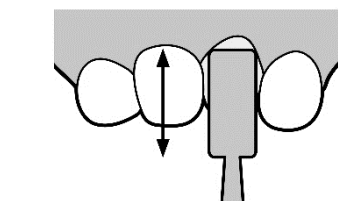
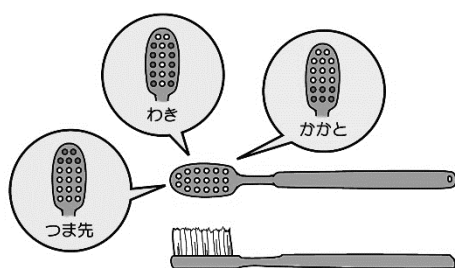


1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

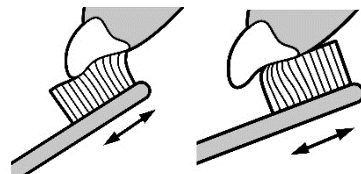
きちんと歯を磨けていますか？

秋季歯科検診の結果はどうでしたか。最近^{さいきん}は歯列矯正^{しれつきょうせい}をしている人も増えてきましたが、矯正^{きょうせい}で歯にブラケット^{きょうせい}（矯正に使うワイヤーを通すための装置）などを付けていると、食べ物などが詰まりやすく、歯も磨きにくくなります。むしろ歯になりやすくなるため、入念な歯みがきが必要です。

かる ちから
軽い力で、
は 歯ブラシを細かく
うご 動かそう！



は はぐき さかいめ
歯と歯茎の境目はわきを使う。



は うら は
歯の裏は、歯ブラシのつま先やかかとを使って磨く。



がっこうやくざいし かもしたせんせい くすりこうざ がつ くすりてちょう し
学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～10月 お薬手帳って知ってる？～

Q: お薬手帳はどうして必要なの？

A: 飲んでいる薬を記載しておく、病院や薬局で体に合った薬をもらいやすくなるからです。

保健室に来る人の話を聞いていると、「普段から朝ご飯を食べない」という人がいます。「朝はお腹が空かない。」「食べる時間がない。」と思う人がいるかもしれませんが、朝ご飯を食べないと、日中元気に活動するためのエネルギーが足りません。朝ご飯を食べると、エネルギーの補給ができるだけでなく、体が便を出す準備をするため、排便のリズムも整います。まずは、朝に余裕を持って起き、朝ご飯をしっかり食べて、トイレで座ってみる。ことから始めてみませんか。



朝、うんち出た？

うんちが出る仕組みを知っていますか？ まず、朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す！」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは、「今日も元気に活動しているよ」という体からの合図です。朝ごはんの後は、トイレに行ってスッキリしましょう。

