

すくすくだより



令和7年10月3日 大成小学校 保健室

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…と何をするにもいい季節です。昼間はまだ暑い日が多いですが、朝晩は肌寒くなってきました。寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。みなさんは日頃から目を大切にしていますか。目の痛みや充血、乾き、かすみなどは目の疲れから出る症状です。目に優しい生活を心がけて目の健康を守りましょう。

目に優しい行動



休憩する



目を温める



部屋を明るくする



タブレットやスマホは
目から離して使う

目によくない行動



寝転がって本を読む



近い距離でテレビを見る



前髪が目にかかる

保護者の皆様

夏休み歯みがきカレンダー・元気はつらつカードを取り組むにあたり、日々の声掛けやあたたかいコメントなどありがとうございました。引き続き、ご家庭のご協力を得ながらより良い生活習慣を目指していけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

し か じゅんかいし どう じっし 歯科巡回指導が実施されました

9月19日（金）に教育委員会から歯科衛生士の方が来校され、5年生に向けて健康な歯肉をつくるための歯みがき指導が行われました。

『みがいている』から『みがけている』歯みがきができるよう、真剣に授業に参加している5年生の姿が印象的でした。学んだことを給食後やお家での歯みがきで活かして、いつまでも健康な歯と歯肉を保っていきましょう。

保護者の方には物品などの準備をしていただき、ありがとうございました。今後の歯みがきの見守りもよろしくお願いたします。



しんたいけいそくまへ ほけんしどう じっし 身体計測前に保健指導を実施しました

けがをふせごう



1年生には保健室のルールについて、2～6年生・ひまわり学級には、けがの予防と自分でできる手当についてお話しをして、けがをした時の説明の順番やけがマップについても確認をしました。健康で安全に過ごせるように、学校のきまりを守って生活していきましょう。

あき しやう じやう 秋になってから、こんな症状ありませんか？



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呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check おん・どーさーたいさく 温度差対策を

ぬき 脱ぎ着しやすいく
装で、気温差に自分
で対応しましょう。一枚羽織るもの
を持っておくと便利です。

check き・そくただ せいかつ 規則正しい生活を

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
は、自律神経を整えてくれます。

保護者の皆様へ

あき し か けんしん 秋の歯科健診について

9月24日（水）と10月2日（木）に秋の歯科健診を実施しました。

疾病通知をもらった方は、歯科医院への受診をお願いいたします。受診後は歯科医院で記入してもらった疾病通知のご提出もお願いいたします。