

# ほけんだより

令和5年9月29日  
 渋谷区立長谷戸小学校  
 校長 木下和弘  
 養護教諭 多田薫

なつやす お げつ がっこう せいかつ  
 夏休みが終わり、1か月がたちました。学校の生活リズムにはなれ  
 ましたか？ 10月は暖かい日と寒い日の気温の差が大きくなります。  
 かぜを引かないよう、しっかり食べてしっかり寝て、元気に過ごせる  
 ようにしましょう。



こうき はじ せいかつめん もくひょう た じゅうじつ まい  
 いよいよ後期が始まります。生活面でも目標を立てて、充実した毎  
 日を過ごせるといいですね。



がつ もくひょう め たいせつ しりよくてい か はや  
**10月の目標：目を大切にし、視力低下を早く  
 見つけよう**

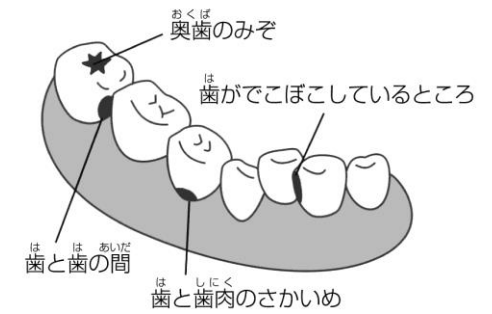
## 【10月の保健の予定】

18日(水)	歯科健診(1・3・5年)	朝、しっかり歯をみがいてきてください
25日(水)	歯科健診(2・4・6年)	

～歯科健診でよく聞く言葉の意味～

- 現在歯**：治療の必要のない健康な歯
- 要観察歯**：むし歯になりそうな歯
- C むし歯**：治療が必要なむし歯
- 処置歯**：治療が済んでいる歯
- G 歯周疾患罹患患者**：治療が必要な歯周疾患
- 喪失歯(永久歯)**：永久歯がなくなった状態
- 要注意乳歯**：抜くかどうか相談が必要な乳歯

### みがき残しやすいところに注意!



まいにち 毎日しっかり  
 は 歯をみがこう!

## あなたの つめ、のびていませんか?

10月も上原中学校で水泳の学習があります。他の人に当たって  
 けがをさせないように、手と足のつめを切っておきましょう。



## 目としせいをまもる！タブレット・ゲームとのつきあい方



タブレットを見る時、またゲームで遊ぶ時は「目を大切にすること」、「しせいよくすること」に気を付けてすごすようにしましょう。



まえがみめ 前髪は目にかからないように



ちようじかん 長時間のテレビ・ゲームはNG

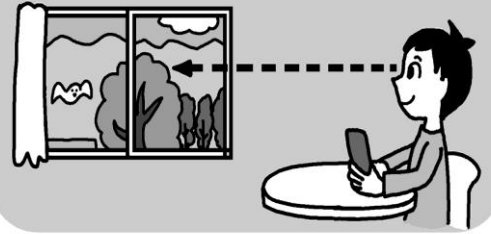


ただ しせい かんきよう べんきよう 正しい姿勢・環境で勉強する

め つか 目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

## 【20-20-20ルール】を知っていますか？

ふん びようかん 20分ごとに、20秒間、20フィート  
(約6m)離れたものを見て、  
め やす 目を休ませます



ちようじかん しよう ※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用する  
ことによる眼精疲労を軽減する方法として、  
べいこくがんがつかい すいしよう 米国眼科学会が推奨しているものです。

## 保護者の方へ

## ・健康カードの押印(サイン)のお願い

9月の発育測定の結果を、健康カードに記入して返却します。中面の発育測定の記録に押印またはサインをして、始業式 **10月10日(火)**までにご提出ください。

## ・歯科健診の結果について

歯科健診の結果を全員にお渡しします。お知らせ下部の表に○がついている場合は歯科治療および相談をお受けになることをおすすめします。治療された際は、受診結果を歯科医院で書いていただいた上で担任へご提出ください。

## ・インフルエンザ流行について

東京都からインフルエンザの流行注意報が発令されました。長谷戸小でも少しずつインフルエンザで欠席している児童が増えています。学校では手洗いや咳エチケットの指導をしています。登校前に体調を確認していただく等、ご家庭での健康観察へのご協力を改めてお願いいたします。

## ・プールについて

10月も上原中学校で水泳の学習があります。朝の検温と健康観察をお願いいたします。水泳カードの「体温」の記入と、「よく寝た」「朝ごはんを食べた」「つめを切っている」「水泳ができるか」の項目を確認し、○を付けて押印してください。