

# ほげんだより

令和5年10月  
横浜市立上瀬谷小学校  
校長 小林 京子  
養護教諭 荻原 友子

木々の葉の色づきに秋を感じる季節になりました。

「秋」という呼び名は、空が明らかに（明るく）澄みわたり、多くの穀物が実り飽き満ちる季節ということからついたと言われています。

気候がおだやかで過ごしやすい時季です。たくさんの経験をして、実り豊かな季節にいきましょう。



## 10月の保健目標 『目を大切にしよう』

目には物を見るという大切な働きがあります。目が病気になったり傷ついたりしたら困りますね。だから、目にはたくさんの目を守る仕組みがあります。どんなものがあるのか見てみましょう。

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ほくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

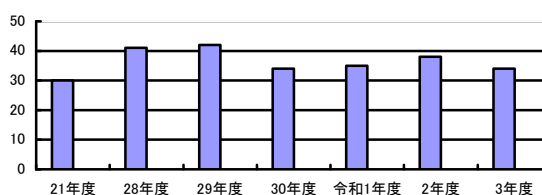
### ★秋の視力検査★

秋の視力検査を10月下旬に行います。

4月に検査したときより視力が落ちていないか、めがねがあっているかを調べます。4月と同じように「受診のすすめ」を出しますので、病院を受診しましたら、学校に用紙を提出してください。

11月に健康手帳をお返ししますので、確認印をお願いします。

### 3人に1人が低視力者です。 視力1.0未満の上瀬谷小の子どもたち



# ◇◇◇◇◇「歯と口の健康チェック」 9月4日(月)◇◇◇◇◇

9月4日に歯科衛生士さんがみえて、全校児童の口の中の健康チェックを行いました。チェック結果は次の通りです。

A きれいにみがけている 163人	B°すこしみがきのこしがある。118人	BとC 37人
----------------------	---------------------	------------

T 歯石がついている。23人 Gはぐきがはれている。20人

Bみがきのこしがある。  
Cたくさんみがきのこしがある

## 衛生士さんからのお話

- 朝の歯みがき忘れが多かった。(朝みがくのを忘れると、Aのカードはもらえません。)
- 2, 5年生は歯肉の近くの歯みがきができていないので、鏡を見ながらみがくとよい。
- ジュースを多く飲んでい様子が見られる。
- 歯科医院へ通院できていない人がいる。



一生使う大切な歯です。毎日のはみがきをしっかり行い、歯のために良い生活をこころがけましょう。

## この時期の洋服は、半袖+上着を基本にお願いします◇◇◇◇◇

大変な暑さの夏もようやく過ぎ去ったようですが、秋冬の寒さは急にやってくるわけではありません。

そこでこの時期、登校前に「少し肌寒いな」と感じたときには、いきなり厚手の冬服などを着ることはせず、今まで着ていた半そでの上に上着(ジャンパー、カーディガン等)を羽織る「重ね着」をすることを勧めます。

「重ね着」の利点は二つ。一つ目は、日中の気温が上がったり運動をして汗をかいたりした時、上着を脱げば暑さにも簡単に対応できること。二つ目は、これからじわじわと下がっていく気温の変化に少しずつ身体を慣らすことで寒さに強い身体をつくることのできるからです。



## 感染症が流行しています。インフルエンザ・コロナウィルス感染症◇◇◇◇◇

本校ではまだ大きな流行はみられませんが、周辺の地域では学級閉鎖などの対応をしているところが多くあり、心配しています。感染症対策としては、手洗いの徹底が一番重要です。

手洗いしっかりやっていますか?もう一度見直してみましょう。

10月4日(水)から1週間、手洗いについて取り組みます。



## スポーツフェスティバルは10月15日(土)です。◇◇◇◇◇

これから仕上げの練習です。これまでたくさんの時間をかけて、がんばってきました。本番の日にこれまで積み上げてきた力が出せるよう、ご家庭での健康管理をしっかりとお願いします。

