

# ほけんだより 10月号

2019/10/16  
唐津市立佐志小学校  
文責:小宮エミ

\* おうちの人といっしょに読んでください。

10月になっても日中は暑い日が続いていますが、朝晩は冷え込むようになり、上着を着たり脱いだりして上手に調節しましょう。

また、今年はインフルエンザが例年よりも早く流行しているようですが予防の基本は手洗い・うがいです。正しい手洗いで、しっかり予防しましょう。

## 手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう!

その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう!

その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう!



◆ 世界で、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは年間590万人います。

その原因の多くは、予防可能な病気です。もし、せっけんを使って正しく手を

洗うことができたなら年間100万人の子どもたちの命が守られるそうです。

※少年写真新聞社「セドック」、株式会社東山書房「健康教室」より引用しています。発行元の承諾なく、文章、イラスト等の転載・複製を禁じます。

## むしばのちりょうへ行きました

今年度の定期健康診断(歯科検診)によると、むし歯があった児童は111人でした。そのうち歯いしゃさんに行った又は定期的に行き診てもらっている児童は65人でした(10/15現在)。

いちどむし歯になると、自然にはよくなりません。

歯いしゃさんへ行って適切な処置をしてもらい、ていねいに歯をみがくようにしましょう。



## 10月の行事より

◎10月24日(木) 1年生~5年生 バス旅行

◎10月23日(水)~10月24日(木) 6年生 修学旅行

に行きます。楽しく過ごすために、体調を整えておきましょう。



バスに酔いやすい人は、からだをしめつけない服を着たり、遠くの景色を見るようにしてリラックスしましょう。そして、酔い止めの薬も忘れずに飲んでおきましょう。

~保護者の方へ~ 色の見え方(色覚)に関する健康相談について

色の見え方が生まれながらにして区別しにくい人の割合は、およそ男子は20人に1人、女子は500人に1人といわれていますが、たいはんは学校生活に支障はないという認識のもとに、平成15年度より定期健康診断から色覚検査が削除されました。しかし、日頃の生活から色の見え方(色覚)に不安がある場合は、ぜひ一度眼科を受診されることをお勧めします。学校でも簡単な色の見え方(色覚)の検査ができますので希望される方は担任又は保健室までお知らせください。なお検査の内容上、4年生以上を対象とします。

