

# ほけんだより

調布市立第一小学校  
令和元年 10月1日  
校長 川島 隆宏  
養護教諭 伊藤 まゆ

ほんかくてき あき きおん へんか おお きせつ  
本格的な秋になりました。気温の変化も大きいこの季節。

たいちょう ところ からだ げんき す  
体調をくずさずに、心も体も元気に過ごせるとよいですね。



たいせつ め  
大切な目は たくさんのもに まもられているよ！

## まゆげ

おでこからながれてくる  
あせが入らないように、  
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、  
パッととして目をまもるんだ  
よ！

## まつげ

目に強い風があたったり、  
ほこりがはいたりするの  
をふせぐんだよ！

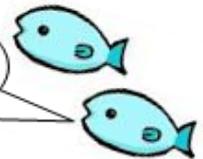
## なみだ

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！

## まばたき

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

ほくたち おさかなは  
まぶたがないんだよ！



## 「暑い」から「寒い」へ・・・

きおん さ ひ おお  
気温が下がる日が多くなります。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、調節

しながらすごしましょう。寒くなると、かぜ・インフルエンザがはやりだします。気温

にあった服えらびが必要です。体調をくずさずに秋をすごせるといいですね！



## 保護者の皆様

### 季節の変わり目です

気候に合わせて、はおったり、脱いだりできる服を用意し、上手に調節できるようにしてほしいと思います。

また、忘れずに毎日清潔なハンカチを持ってくるようにさせてください。ハンカチはいつでも使えるように常に身に付けて行動できるとよいです。

「あ、かばんの中だ！つくえの中だ！」と言って水道の前で困っている人をよく見かけます。保護者の皆様にも御協力いただければと思います。



### インフルエンザ 予防接種について



インフルエンザの本格的な流行に備え、感染予防として有効な予防接種をお勧めします。インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよい、と考えられます。

インフルエンザは例年 12 月～3 月頃に流行し、例年 1 月～2 月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに 2 週間程度を要することから、毎年 12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

また、インフルエンザにかからないためには、普段からの規則正しい生活が重要です。「手洗い」「うがい」「せきエチケット」でかぜ・インフルエンザを予防しましょう！



### 歯みがき旬間が始まります！！



期間： 10月7日（月）～10月18日（金）

内容： 給食のあと、全校で歯みがきをします。歯みがきの大切さを知り、習慣をつけることがねらいです。

持ち物： 歯ブラシ、われないコップ

（机の横にかけられるきんちゃくなどにまとめます）はみがき粉は使用しません。

★10月31日には、歯科医師と衛生師が来校して、歯みがき指導も行います。（対象はひまわり学級と3年生）

保健委員会の発表や歯みがきの歌やカードも用意し、全校で楽しく歯みがきに取り組む期間としたいと思っています。保護者の皆様のお声かけもどうぞよろしくお願いいたします。



### 今月の一言

### 反省すれば、どんどんよくなる

反省する人は、すべての経験を栄養にして、ぐんぐん成長することができる。人のせいにする人は、すべての思考がトゲになって、けっきょく自分のことを傷つけてしまう。

～くまのプーさん 小さなしあわせに気づく言葉～より