

ほけんだより10月

令和5年9月29日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

夏休み明けの生活リズム点検表のご協力ありがとうございました。

東京都でインフルエンザの流行注意報が発令されました。また、新型コロナウイルス感染症も流行が続いています。清明小では今のところ、感染症流行の兆しは見えませんが、9月末ごろは、溶連菌感染症やおたふく風邪（流行性耳下腺炎）が校内で数例発生しています。ご家庭と協力して予防に努めてまいりたいと思います。お子さんの朝の健康観察を今後もお願いいたします。

消費者庁からの注意喚起 「水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」

「水筒を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓のため集中治療室に入院し、保存加療で10日後に退院した。」（9歳）など、水筒を持ち歩く子供の転倒事故の事例が発生しています。

子供は転倒しやすく、腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉が弱いなどの理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

そのため、お子さんに水筒を持ち歩かせるときは以下の点についてご注意ください。

1. 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
2. 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
3. 遊具などで遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

水道の混雑を避けるため、学校からも年間を通して水筒の持参を推奨しているところではありますが、登下校中の事故を避けるため、なるべく水筒はランドセルの中に入れ、首や肩に掛けているときは走って転倒しないように気を付けるようお声かけいただければと思います。

給食後の歯みがきについて

給食後、口腔の衛生のために歯をみがきたい人は、歯ブラシを持参し、昼休みにみがくことができます。歯をみがきたい人は、給食袋のような巾着袋に歯ブラシと口をゆすぐために使うコップを入れて持参してください。帰宅後に家庭で洗浄、乾燥させてから、次の日にまた持ってきてください。衛生上の理由で、学校での保管はできません。学校では歯みがき粉は使いません。歯ブラシは電動でないものを持たせてください。

校内で、感染症が流行しているときには、歯みがきの実施を中止することがあります。

じどう
児童のみなさんへ

10月17日～23日は



からだ ぐあい わる とき しょうじょう あ くすり
体の具合の悪い時、症状に合わせた薬を
の 飲むことで、「よくなった。」と感じたことがある
ひと おお くすり の かた
人は多いと思います。しかし、薬は飲み方を
まちが 間違えると「毒」になることもあります。
き 決められた量 や飲み方を必ず守って、正しく
つか 使うようにしましょう。



の 飲む時間を守る



の 飲む量を守る



とも 友だちの薬を飲まない



ゆ の 水かぬるま湯で飲む

昼休みに歯をみがこう！

むしば ししゅうびょう よぼう
虫歯や歯周病を予防するためには歯みがきが大切なことは、みなさんも知っていますよね。今度から、歯ブラシを持ってきている人は、ひるやすに歯をみがいてよいことになりました。

ぜひ、がっこうに歯ブラシとコップを持ってきて、いっしょに歯をみがきましょう！

学校で歯をみがくときのやくそく

- ・口をゆすぐときには、持ってきたコップに水をを入れて、ゆすぎましょう。



イラスト出典：日本学校保健研修社「健」6月・10月号より