



第五小学校
保健室

10月になり、すっかり秋らしくなってきました。なにをするにも気持ちのいい季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。みなさんはどんな秋を過ごしますか？
今月も病気やケガに気を付けて、元気に過ごしましょう！



10月10日は



目を大切にしていますか？

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

療養報告書の提出の仕方が3つになりました!!

療養報告書の提出のしかた

1

学校にある
用紙を受け取って、
登校時に
提出する



2

ホームページから
用紙をダウンロードして、
登校時に
提出する



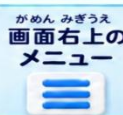
3

NEW

Home & Schoolから
フォームへとんで、
入力をしてから
登校する



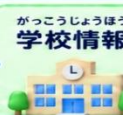
Home & Schoolアプリからのアクセス方法



画面右上のメニュー



共通設定



学校情報



関連URL



フォーム

入力する内容

- ✓ クラス、出席番号
- ✓ 児童名
- ✓ 診断された感染症名
(インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症)
- ✓ 診断を受けた医療機関

- ✓ 発症日
- ✓ 解熱した日
- ✓ 登校再開日
- ✓ 保護者氏名

めやす表を参考に、日付を確認しておきましょう。

「元気すくすく」ミニコーナー～歯のアンケートの結果を振り返ろう～

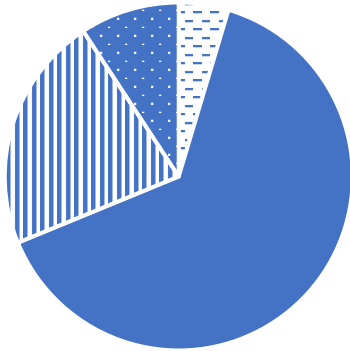
歯の健康の大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「歯のアンケートの結果を振り返ろう」です。

歯のアンケートに回答してくれてありがとうございました。

アンケートの結果から気になったところがこちら。自分の歯はどうか振り返ってみましょう。

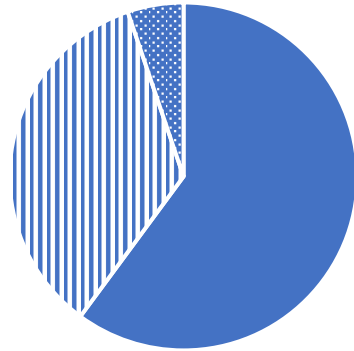
☆アンケートの結果☆

歯みがきをするときに何分みがきますか



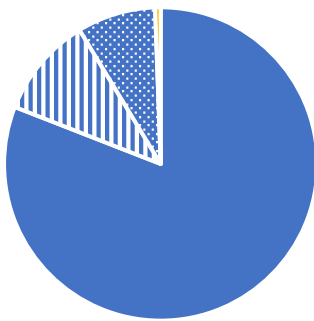
■ 1分より短い ■ 1～3分 ■ 5分くらい ■ 5分以上

むし歯になったことがありますか



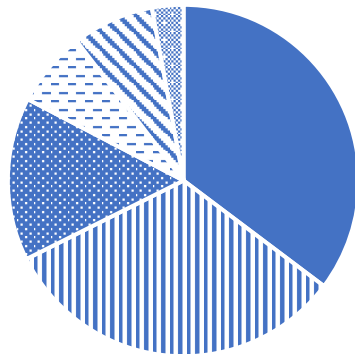
■ ある ■ ない ■ わからない

給食の後に歯をみがいていますか



■ いつもみがいている ■ ときどきみがいている
■ たまにみがいている ■ みがいていない

歯ブラシはどのくらいに1回変えていますか



■ 1ヶ月 ■ 2・3ヶ月 ■ 4・5ヶ月 ■ 半年 ■ 1年 ■ 1年以上

☆アンケート結果からわかったこと☆

- ・歯みがきを1～3分している子が多かった。
- ・給食の時にいつも歯を磨いている子が多かった。
- ・1年以上歯ブラシを変えていない子が5人いた。

☆アンケート結果から健康に過ごすためには…☆

- ・むし歯にならないように、給食の時の歯みがきはこれからも続けましょう。
- ・これからも歯みがきは1～3分かけて歯をみがけるとよいです。
- ・歯ブラシは1ヶ月に1回変えた方がよいです。毛先がボサボサになる前に変えましょう。



いつまでも素敵な歯でいられるように、こまめで・ていねいな歯みがきこれからも意識してみよう！

