

# ほけんだより 10月

令和4年10月3日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
養護教諭 緒方 かおり

さいきんきおん さ あき くうき いっぽう ひる きおん たか とぎ  
最近気温が下がり、秋らしい空気になってきました。一方で、昼は気温が高めの時もあります。  
いちにち なか きおん さ たいちよう うわぎ おんどちようせつ  
一日の中の気温差が大きいので、体調をくずしやすいです。上着で温度調節するなどして、こ  
の時期を上手にすごしていきましょう。

がつ ほけんもくひよう  
**10月の保健目標**  
め たいせつ  
**目を大切にしましょう**



10月10日は「目の愛護デー」です。  
たいせつ め けんこう まも せいかつ  
大切な目の健康を守るための生活について  
かんが  
考えてみましょう。



こくばん み  
**黒板、見えにくくないですか？**  
こくばん もじ み ばあい  
黒板の文字が見えにくくなってきた場合は、  
しりよく さ  
視力が下がってきているかもしれません。  
ほけんしつ しりよくけんさ  
保健室でも視力検査をすることができますの  
で、相談にきてください。

## め はい 目にゴミが入ったときは…



かくまく きず  
角膜を傷つけないよう  
ぜつたい  
絶対にこすらない



ちい  
小さいゴミはゆっくり  
まばたき (涙で流す)



せんめんき すす  
洗面器に水をはって  
め  
目をパチパチする



とれないときは、  
がんか いん じゆしん  
眼科医院を受診

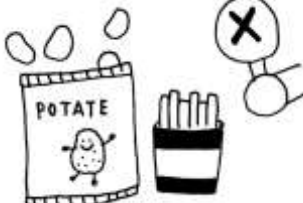



10月15日は「<sup>せかい</sup>世界<sup>てあら</sup>手洗いの日<sup>ひ</sup>」です。  
学校でも休み時間の後には、手洗いの歌に合わせて  
てみなさんー生けん命手洗いをしていますね。  
手洗いをした後は、きれいなハンカチで手をふ  
けるよう、学校にはハンカチを忘れずに持ってきて  
ましょう。

### ニキビ対策

## 基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。

 <p>油分や糖分の多い スナック菓子を避ける</p>	 <p>便秘にならないよう 排便習慣を確立する</p>	 <p>早寝早起きをして ぐっすり睡眠をとる</p>
---	---	--

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！



### 保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご協力いただき、どうもありがとうございます。六小の子供たちは、運動会に向けて、元気に練習を頑張っています。引き続き、感染症予防・拡大防止のため、次のことへのご協力をお願いいたします。

- 朝、お子さんの健康観察をお願いいたします。お子さんの体調がすぐれない場合は、無理な登校はお控えください。
- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に認定された場合、お子さんや同居の方が体調不良等でPCR検査を受けられる場合は、学校へご連絡ください。
- 学校では手洗いを励行しています。お子さんには、いつも清潔なハンカチを持たせてください。また、マスクの紐が切れたときに、予備のマスクがないお子さんも見受けられます。あわせて、清潔なマスクの予備のご用意もよろしくをお願いいたします。