



令和7年9月30日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 小俣和也  
養護教諭

10月に入り、日差しは強い日もありますが、少しずつ涼しくなってきました。朝や夜は寒く感じる日もあります。季節が変わる時は、かぜをひきやすいです。毎日、早寝早起きをして栄養と水分をしっかり摂りましょう。

夏休み期間、歯みがきカレンダーへの取り組み、ありがとうございました。「歯の裏まで磨く」・「フロスを使ってきれいにする」、等、一人一人の振り返りを読みました。これからも続けられるとさらによいですね。

### 〈10月の保健行事〉

9日（木） 秋の歯科健診（1，2，3年）  
10日（金） 秋の歯科健診（4，5，6年，ぽぷら）  
★朝、忘れずに歯磨きをしてきましょう！



## 秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは

マスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉がはいるようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

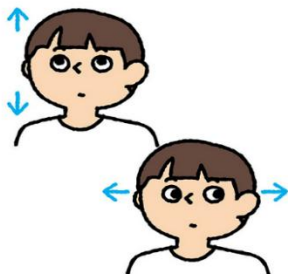
帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

# 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 5つの健康チェックをしてみましょう。



- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ  
(だるさや疲れは感じない)
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちのひと？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

### 保護者の方へ

夏休みの歯みがきカレンダーへの、ご協力ありがとうございました。お子さんと一緒に、歯の大切さについて、改めて考えていただけたらと思います。

秋の歯科健診の結果は、異常の有無にかかわらず、全員にお渡しします。異常があった場合には受診していただきますようお願いいたします。また、今回の健診については、治療連絡票の提出はありません。