

※裏面には、保護者の方への大切なお知らせがあります。ご覧ください。

# ほけんだより10月

萩野台小学校  
R1. 10. 2

朝晩はだいぶすずしくなり、秋らしくなってきましたね。季節の変わり目で、体調をくずしやすいときです。規則正しい生活や衣服の調節をして、かぜをひかないように気をつけましょう。

『スポーツの秋』、『読書の秋』、『芸術の秋』など、たくさんの楽しみ方ができる秋です。好きなことをより深めたり、新しいことに挑戦したりして、すてきな秋をすごしてくださいね。



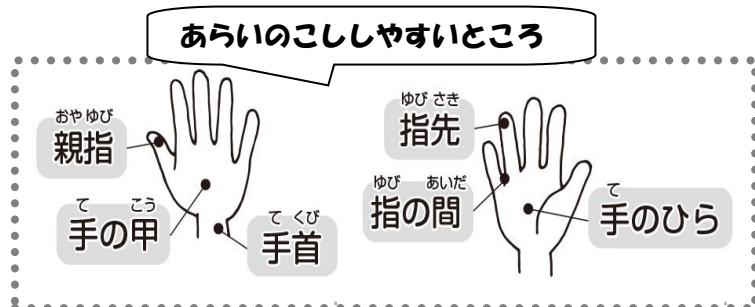
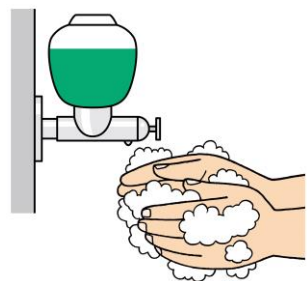
## ★インフルエンザに注意！

9月18日に、石川県でインフルエンザが流行期に入ったと発表されました。平成11年に調査が開始されてから、最も早い流行期です。「まだ9月なのにインフルエンザ?」、とおどろいた人も多いと思います。

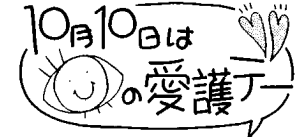
規則正しい生活や運動、バランスのとれた食事、インフルエンザに負けないからだづくりをしましょう。そして、予防の基本である手洗い、うがいをしっかりとしましょう!せきやくしゃみが出る人は、マスクをつけてきましょうね。



●手洗いはせっけんをしっかりとあわだてて、ていねいに30秒以上しよう



## 10月の保健目標 ☆目を大切にしよう



10月10日は、「目の愛護デー」(「目を大切にしましょう」という日)です。みなさんは目を大切にしていますか?目にやさしい生活をして、一生使う自分の目を大切にしましょうね。

### <目にやさしい生活>

勉強やテレビは正しい姿勢で  
長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない  
前髪が目にかからないようにする

※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない  
※時間を決める  
※みじかく切る、ピンでとめる

バランスのよい食事をする  
ときどき遠くを見て、目を休ませる



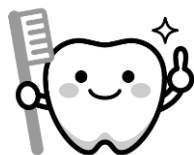
目がしょぼしょぼする、ほやけて見える、目がかわきやすい、という人はつかれ目サインが出ていますよ!  
目にやさしい生活をしましょう!

### 毎日大活躍! なみだのおしごと

- 目を掃除する  
目に入ったゴミなどを洗い流します
- 目を守る  
表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります
- 目に栄養を届ける  
なみだが酸素や栄養を届けます
- なみだからのお願い  
私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

保護者の方へ

## 大人も子どもも健康な歯に



本校のむし歯がある児童の割合は、**石川県や津幡町の平均よりも高い割合が続いています。**

小学生のうち、お子様だけでは十分にみがけていない場合が多いので、仕上げみがきや、みがき残しチェックをお願い致します。



また、私たち大人にとっても心配なデータが出ています。

それは、**石川県は成人のむし歯や歯周炎が全国に比べて高い割合**にある、ということです。

日本人が歯を失う原因の4割がむし歯、4割が歯周病です。多くの方が、気がつかないままむし歯や歯周病になっているそうです。

大人も子どもも、**丁寧な歯みがきや、よくかむこと、規則正しい食習慣**（だらだら食いをしないなど）に気を付けることが大切です。また、**定期的に歯科医院を受診し、専門的なケア**（フッ素塗布、歯石の除去など）を受けることで**予防や早期発見、早期治療**が可能です。ご家族で心がけ、大人も子どもも健康な歯を目指しましょう。

石川県健康福祉部健康推進課 『ライフステージに応じた歯と口のヘルスアップガイド』より

### かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受けよう！

歯と口の健康を維持するには、歯みがき等のセルフケアに加え、歯科医院で定期的に専門的ケアを受けることが欠かせません。むし歯や歯周病は、生活習慣病であり、自身の心がけ次第で確実に予防することができます。適切なセルフケアと定期的な専門的ケアを両立し、生涯にわたって歯と口の健康を維持しましょう。

#### 歯科医院での専門的ケア



- ・歯石の除去
- ・自分でみがけないところの清掃
- ・歯みがき指導
- ・むし歯や歯周病の早期発見・早期治療
- ・フッ化物塗布やシーラントなど専門的なむし歯予防処置



#### 自身でのセルフケア



- ・デンタルフロスや歯間ブラシを併用した丁寧な歯みがき
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・規則正しい食習慣
- ・たばこを吸わない
- ・飲み込む力の維持

<津幡町町民福祉部健康推進課からのお知らせ>

#### ★インフルエンザワクチン接種費用一部助成について

- 助成対象 1歳～中学3年生
- 助成金額 1,000円（上限）
- 助成回数 年度1回接種分
- 必要な物 領収書、ハンコ（シャチハタ不可）、母子健康手帳、口座のわかるもの
- 申請期限 接種日から1年に達する月の月末まで ※役場に申請してください。



#### ★定期予防接種について

町からの案内や母子健康手帳を確認され、接種期間内の接種をお願い致します。

対象学年	予防接種種類	接種券の送付時期
小学3年生	日本脳炎2期	9歳誕生月の月末
小学5年生	二種混合（ジフテリア、破傷風）	11歳誕生月の月末

『ライフステージに応じた歯と口のヘルスアップガイド』

インターネットで全ページ見ることができます。妊娠期、乳幼児期、学齢期、思春期、成人期、高齢期それぞれの歯と口の健康を維持するポイントについて解説が載っていますので、ぜひご覧ください。

