



令和6年10月2日  
 福岡小学校保健室 No.6  
 ※ お子さんと一緒に  
 読みください。

10月に入り、朝晩と昼間の寒暖差が大きくなってきました。この時期は、一日の寒暖差から体調を崩しやすくなったり、喘息などのアレルギー症状が出やすくなったりする時期でもあります。日頃から規則正しい生活や体調管理に加え、脱ぎ着しやすい上着を羽織る等、体温調節ができるような服装を心がけていただけますようお願いいたします。また、これからの時期は感染症の流行も心配されます。うがい・手洗い・咳エチケットへのご協力をお願いします。

10月の保健行事について

きじつ 期日	こうもく 項目	たいしょう 対象
10月 3日(木)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんきぼうしゃ 4年希望者
10月 11日(金)	ブラッシング指導	1・5・6年

ブラッシング指導について

東金市役所市民福祉部健康増進課の歯科衛生士さんをお招きして、ブラッシング指導を行います。1学期に2・3・4年生に実施したように、乳歯や永久歯、歯肉の状態など口腔内の観察を行ったり、染め出し液を利用して磨き残しがどの位あるのかチェックしたりします(プラークテスト)。1・5・6年生には、9月24日にお手紙を配付しましたので、持ち物の忘れ物がないよう準備をお願いします。



10月の保健目標 『目を大切にしよう』

◎ 目にやさしい生活をしましょう。

10月10日は目の愛護デー♡



まえがみ  
前髪を  
目に  
かけない



しせい  
姿勢  
よく  
すわ  
って  
読書



てきど  
適度  
な  
あ  
明かり  
で  
べんきょう  
勉強  
する

ゲームやスマホは  
時間を決めて



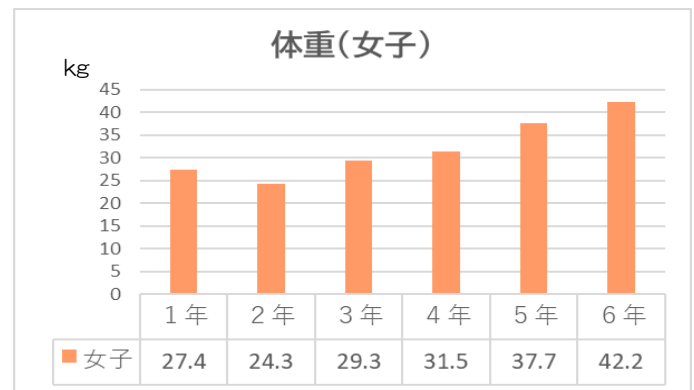
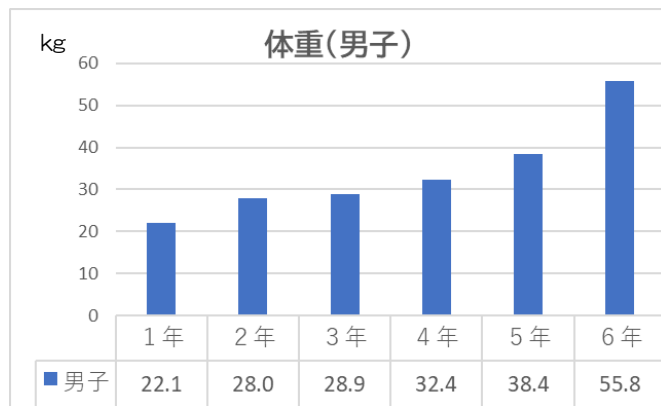
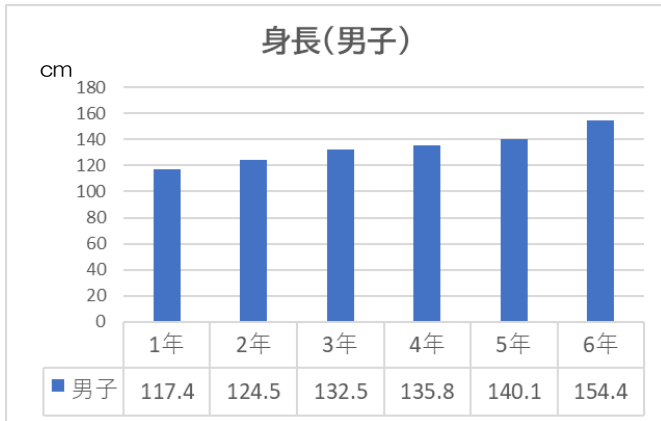
十分な睡眠を  
とる



バランスのよい  
食事をとる



# ★ 2学期の発育測定結果 (平均値)



## お知らせ

### 9月の保健室の様子

けが 128件  
 体調不良 58件  
 (3~30日まで)

### ◎ インフルエンザの予防について

例年 10月頃からインフルエンザ感染者が発生し、12月~3月頃まで流行します。予防には、**手洗い・うがい・手指のアルコール消毒・マスクの着用・ワクチン接種**です。

医療機関では10月からワクチン接種を行っているところが多いです。かかりつけの医療機関にご確認ください。ワクチン接種後に効果が現れるまで2週間ほどかかるといわれています。

**流行前の10~11月に接種を受けるようにしましょう。**

### ◎ LGBTQに関する相談窓口について

千葉県では性的指向や性自認などに関する不安や悩みについて、本人や家族、友人などから相談員がお話を伺ってくれる窓口があります。一人で悩まず、ご相談ください。



**電話相談** 0120-311-556 毎月第2土曜 13:00~16:00  
 毎月第4火曜 19:00~22:00

**メール相談** [soudan@chibalgbtq.jp](mailto:soudan@chibalgbtq.jp) (メールに対する回答は電話相談実施日となります。)