

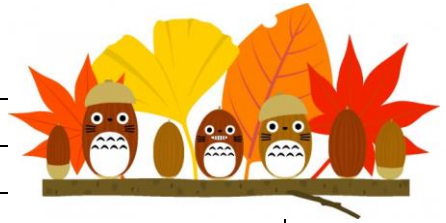
げんきいっぱい 平成29年度 No.8

あさばん かぜ つめ あき けはい かん
朝晩の風も冷たくなり秋の気配が感じられるようになりました。

ひるま きおんさ おお ぬ き ふくそう たいおんちょうせい か ぜ
昼間との気温差が大きいので、脱ぎ着ができる服装にして体温調整をし、風邪をひかないよう気をつけましょう。

【10月の保健行事】

3日(火)	体重測定(小)
4日(水)	体重測定(小)
5日(木)	体重測定(小)
6日(金)	体重測定(中) 修学旅行前検診(小6・中3)、マラソン前検診(小)
10日(火)	体重測定(中)
11日(水)	体重測定(中)



いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう!!

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなるので、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。自分で健康管理ができる力を身につけましょう。

▼▼▼▼ 気温と衣服の種類の日安 ▼▼▼▼

25℃

20℃

15℃

10℃



はんそで
半袖

ながそで
長袖

ながそで うわぎ
長袖の上着

あつそで うわぎ
厚手の上着

10月初めごろの
さいこう
最高気温



10月末ごろの
さいてい
最低気温

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目を大切にする日」や「目について考える日」と言われています。この機会に「目」の健康を改めて見直してみましょう。

目の健康のために心がけたいこと



目からのきよりに注意!

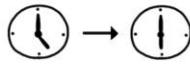


●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない

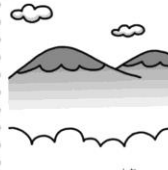
こころ



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

保護者の方へ

☆学校感染症一覧表：出席停止等に関して記載しているので、これからの感染症が流行する時期にご活用ください。

☆歯科保健調査：11月に歯科健康診断を予定しています。事前調査として10月中旬に配付しますので、記入後提出をよろしくお願い致します。

歯コラム③ 「奥歯の役割」

奥歯には①～④のような大きな役割があります。奥歯を大切にしましょう。

① ものを噛む

奥歯はものを噛むのに特に重要な歯。奥歯を1本失うとものを噛む力は30～40%も低下してしまい、食べ物の消化・吸収も悪くなってしまいます。

② 発音

歯を失うと、そこから息が漏れてしまうので発音が不明瞭になります。

③ 歯並びや顔の輪郭形成

失った奥歯をそのままにしておくと、噛み合わせが狂い、やがて歯並びや顔の輪郭形成にも影響が出てきます。

④ 瞬発力

重たいものを持つ時やスポーツする時、奥歯でしっかりと食いしばることで、瞬発力が生まれます。

