



平成28年 10月5日  
 杉並区立杉並第四小学校  
 校長 高橋 浩平  
 養護教諭 橋 詰 菜々

少しずつ秋らしくなってきました。  
 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、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。  
 ご家庭でも子供たちの体調管理をお願いします。



## 10月の保健行事

- 13日 小児生活習慣病予防検診説明会  
 (4年保護者・5～6年該当保護者)  
 15:30～15:45 図書室
- 24日 歯科検診 (全学年)
- 25日 歯科保健指導 (全学年)

**べいたかな、と思ったら..**  
 ○○に入る言葉は、何でしょう？

**早めの○○**  
 ①薬 ②休養 ③勉強

かぜ気味のときには、無理をせず、早めに休養を。からだの力をかぜとの戦いに集中させることができ、早い回復につながります。(正解は②休養)

**たっぷり○○**  
 ①ゲーム ②薬 ③栄養

皮ふや粘膜を強くするビタミンAやC、免疫力を高めるビタミンEを十分にとりましょう。寒気がするときは、からだを温める作用のあるショウガや

## 調節しやすい服装で

朝夕と日中の気温差が大きくなり、暑さ疲れも出ているのが、かぜひきさんが増えてきました。気温に合わせて、調節しやすい服装をお願いします。

- ☛ 半袖+上着を基本に  
 出かけるときは肌寒くても、遊んでいるうちに汗びしょりになってしまいます。
- ☛ 子どもが1人で脱いだり着たりしやすいものを  
 ボタンやひもがたくさんついた服は、子どもにとっては脱ぎ着がしにくいのです。

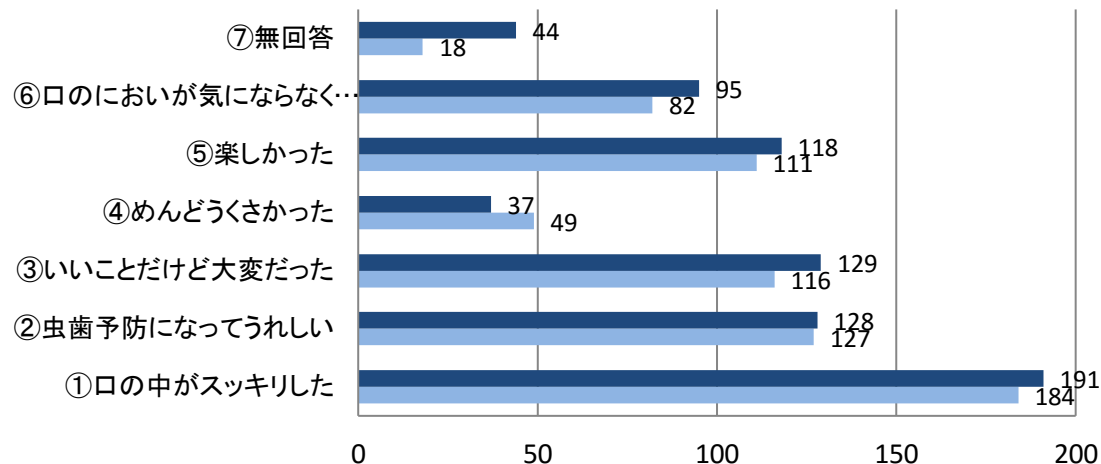


## 1学期のはみがき週間の報告です！

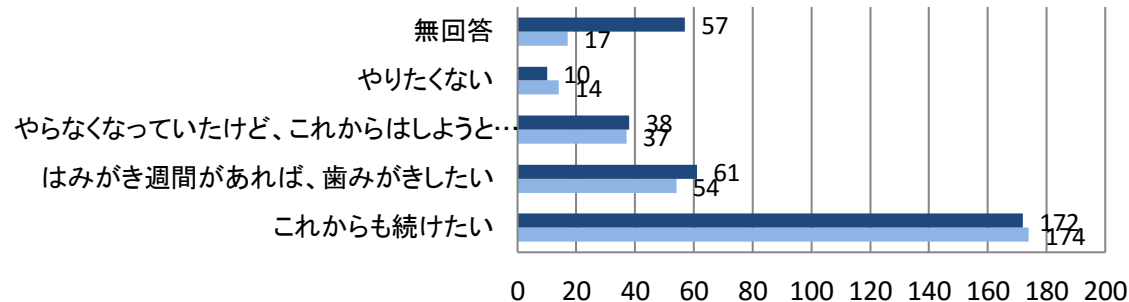


はみがき指導推進校も5年目に入りました。今回ははみがき週間の参加回数率は、平均84%で昨年より少し下がってしまいました。しかし、多くの児童がほとんど毎日歯磨きをしていたことは伝わります。引き続き2学期も、給食後の歯みがきを頑張ってもらいたいと思います。ご参考までに、下記にアンケート結果を載せました。

## はみがきをして思ったこと(全校)



## はみがき月間の必要性(全校)



ネギもおすすめてです。(正解は③栄養)

