

すこやか



令和5年10月2日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

あさゆう きおん すず たいよう じかん はや あき かん
朝夕の気温が涼しくなり、太陽がしずむ時間も早くなりました。秋を感じるようになってきましたね。みなさんは「秋」と聞いてなにを思いうかべますか？読書・スポーツ・食よく…秋はなにごとにもちょうせんしやすい季節です。目標を決めて秋を楽しみましょう。



10月10日は目の愛護デー

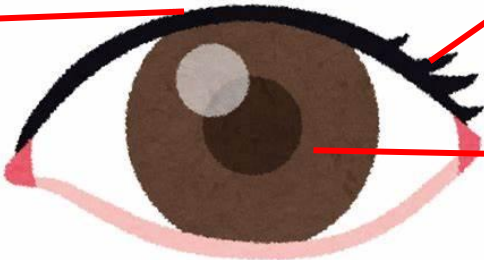
目のはたらき

まつ毛

まぶた

目にゴミが入るのを防ぐ

まばたきで目の乾燥を防ぐ

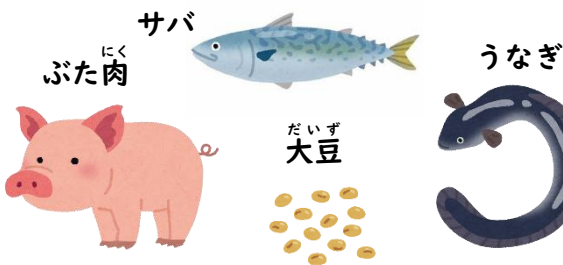


ひとみ

目に入る光の量を調節する

目によい食べ物を食べてみよう！

視力の低下を防ぐ効果がある



なみだを作る時に活やくする



目の充血やつかれを回復する



クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの
緑を見て目を休めよう。



がっ きけんこうしんだん じっし 2学期健康診断を実施しました

8月31日に身体測定、9月7日に歯科健診を実施しました。身体測定時、「生活習慣を見直そう」という題で規則正しい生活についてクイズ形式で保健指導を行いました。自分の生活を見直し、元気に2学期を過ごしましょう。



保健指導「生活習慣を見直そう」



保健指導終了後身長・体重を測定しました



★★ふりかえろう★★

朝起きたとき、太陽の光をあびると頭がすっきりするよ

1日に1時間ほど運動しよう

ねる1時間前には、ゲームやテレビをやめリラックスしてすごそう

インフルエンザ予防

9月20日に埼玉県は、インフルエンザの流行のおそれがあるとして「インフルエンザ注意報」を発表しました。いつもより流行時期が早いです。手洗いうがい、必要に応じてマスクの着用、ワクチンの予防接種など感染症対策をしましょう。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

保護者のみなさまへ
9月27日に、子育て支援課よりインフルエンザ予防接種予診票を配布いたしました。かかりつけの医療機関等で予防接種を受ける際にご利用ください。