



運動会では、みなさんの最後まであきらめずにがんばる姿に感動しました。当日は、すずしい天気です。体調不良者も少なく、大きなケガをした人もいませんでした。すばらしい運動会でした。

10月に入り、過ごしやすい季節になりました。昼間は夏のような暑さにもなりますが、朝と夜はぐっと気温が下がるため、体調をくずしやすいです。これから修学旅行や校外学習などの行事が続きます。衣服の調節に気をつけ、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう！

◎そろそろ かげに気をつけて◎

朝晩が肌寒くなり、保健室には「のどが痛い」「鼻水がでます」など、かげをひいている人の来室がふえています。長そでや上着など季節にあった服装をして、かげをひかないようにしましょう。



昼間はあたたかくても、登下校中はさむくなることがあります。半そでだけではなく、長そでや上着を用意しましょう！

衣替えは少しずつ……

10月は衣替えの季節ですが、まだ暑い日があります。気温に応じて脱ぎ着できる上着を持っておくとよいでしょう。



インフルエンザ情報

9月のおわりに、富岡市内の学校でインフルエンザA型が報告されました。いよいよインフルエンザの季節がやってきます。手あらい・うがいだけでなく、きそく正しい生活を心がけ、インフルエンザに負けない体をつくりましょう！



かげとにているけどちがうこのような症状が出たら インフルエンザ かも

38度以上の高熱



全身がだるい



悪寒（ガタガタ震えるような寒気のこと）



関節痛



このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

10月10日は“目の愛護デー”



視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？



布団の中でゲームをしている



時間を決めずにゲームをしたり
テレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



前髪が長く、目にかかっている

視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたり、テレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

目の応急処置



目のまわりを強く
ぶつけたとき

ぬれたタオルなどで冷やします。強くおしてはいけません。はれている場合はすぐに眼医者さんへ。



すなやゴミ、液体
が目に入ったとき

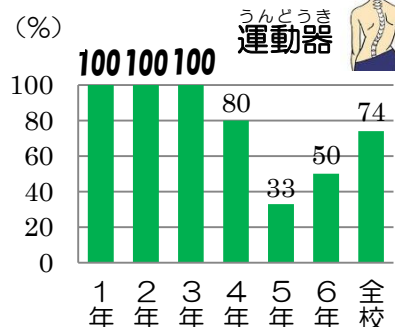
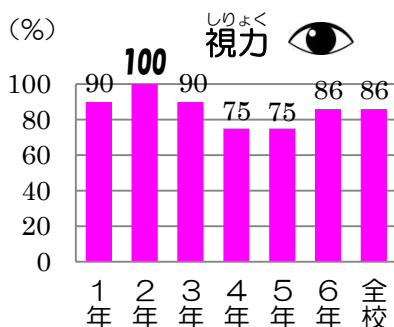
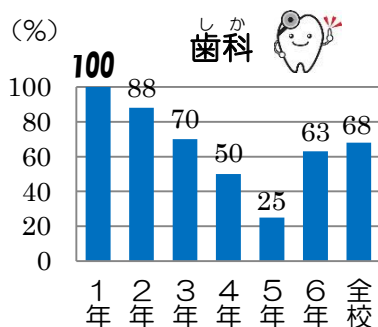
目をこすってはいけません。水道の水でよくあらい流し、薬品などの場合は眼医者さんへ。

平成30年度

定期健康診断

受診率

9/28現在



歯科の受診率について

1年生が、受診率100%でむし歯0になりました！とても素晴らしいです。

夏休み前とくらべると、むし歯をなおした人が全校で9人もふえました。学年によって差が大きいのですが、まだ受診していない人は、早めに受診して、むし歯0をめざしましょう！