



# ほけんだより 10月号



令和5年10月  
東岩槻小学校  
保健室

今年ことしの夏なつはとても暑あつかったですね。ようやく夏なつが終おわり、過すごしやすくなっ  
てきました。読書どくしょや芸術げいじゆつを楽たのしみ、勉強べんきようも集しゆうちゆう中とくして取くり組きせつめる季節きせつです。  
でも、集しゆうちゆう中めしすぎて、目めと本ほんの距きより離ちかが近ちかくなっていますか？10月10日は、  
「目の愛護あいごデー」です。読書どくしょや勉強べんきようの合間あいまには休きゆうけいを取とり入いれて、目めもし  
っかり休やすませてあげましよう。

## 保護者の方へ

令和6年度より、学校給食費とスポーツ振興センターの掛  
金の公会計化に伴い、口座の手続きや①「学校給食費申込書」  
②「スポーツ振興センター加入同意書（1～5年）」の提出に関するお手紙を、9月  
25日に配付しています。**10月11日(水)まで**に各書類のご提出をお願いいたします。

## 「明日(あす)も進むいのちの日」9月30日 ～AEDの点検、AED設置場所の確認～

平成23年9月29日、さいたま市立小学校  
6年生の女子児童が、駅伝の課外練習中  
に倒れ、救急搬送された後、翌30日に亡  
くなりました。さいたま市教育委員会は、  
毎年9月30日を「明日(あす)も進む  
いのちの日」と制定し、全市立学校におい  
て、AEDの一斉点検及び児童生徒へ  
AEDの設置場所等の確認を行っていま  
す。(実施は30日の前後1週間内)

保護者の皆様も、ご来校の際にAEDの設置場所をご確認いただくと幸いです。

### 東岩槻小学校では



**保健室前**にあります


がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう

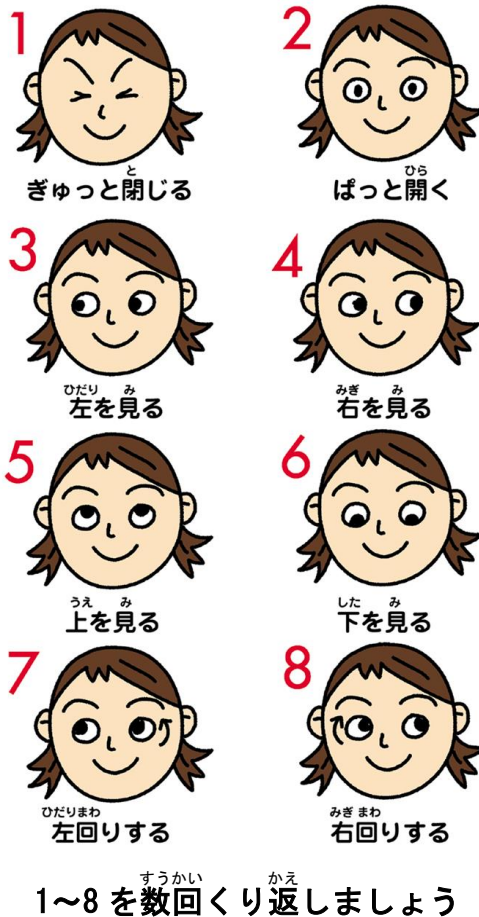
つか め  
疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/>	め 目がかすむ
<input type="checkbox"/>	め 目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	め 目が乾く
<input type="checkbox"/>	め 目が赤い
<input type="checkbox"/>	め 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	め 目に異物が入っている かん 感じがある
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	ずつつ 頭痛がする
<input type="checkbox"/>	は 吐き気がする
<input type="checkbox"/>	かた 肩こりがひどい

チエツクが多いほど、目が疲れているかも。  
目を休ませてあげましょう。  
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



つか め たい そう  
疲れ目スッキリ! 目の体操



インフルエンザ、まだまだ猛威をふるっています...

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。

