



宇都宮市立横川東小学校  
令和7年度 10月号

おうちの人と一緒  
ひと いっしょ  
に読みましょう

## 10月の保健目標

め  
目を

たいせつ  
大切にしよう

やっと涼しくなってきて秋を感じられるようになりました。今年の夏は本当に暑かったです。季節の変わり目で疲れが出やすい時ですので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

10月10日は  
め あい ご  
目の愛護デー



## 10月の予定



- |           |            |
|-----------|------------|
| 10月6日 (月) | 5・6年生      |
| 10月7日 (火) | 3・4年生      |
| 10月8日 (水) | 1・2年生・なかよし |
- ☆服装は体育着です。

あき はついくそくてい  
秋の発育測定があります！

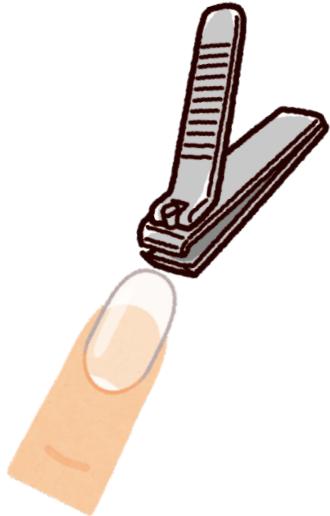


今年は全国的に百日咳が流行している  
ようで、栃木県でも注意が呼びかけられています。本校でも9月に入り数名が罹患しました。百日咳と診断された場合は出席停止となり、登校を再開する際には医師による「意見書」が必要となります。診断された時は、学校への報告をお願いします。その他にも宇都宮市内ではインフルエンザや新型コロナ感染症、マイコプラズマ肺炎もでているようです。咳症状がある場合は、『咳工チケット』を心がけましょう。

## 百日咳

かぜとよく似た症状が現れ、段々と咳が強くなります。発症後1~2週間すると「コンコンコン」という咳が頻繁に出て、息を吸い込む時に「ヒューッ」と音のする発作を繰り返します。生後6カ月未満の乳児に感染すると、急に呼吸困難を起こすことがあります。ご家庭では、部屋の温度を20°C、湿度を60%前後に保ち、咳が出にくい環境を整えましょう。





# つめ 爪, のびていませんか??

じぶん つめ み 自分の爪を見てみましょう。爪はのびていませんか??最近, ほけんしつ らいしつ 保健室へ来室するみなさんの指を見ると爪が長く伸びている人が多くいます。「なんで爪が長いの?」と聞くと、「切るのを忘れた。」と答えます。10月は運動会に向けた練習も始まります。爪が長いとお友だちにけがをさせてしまうこともあるので、きちんと切る習慣をつけましょう。切るのを忘れてしまうという人は、爪を切る曜日を決めるといいかもしれません。

## つめの切り方

### 形

四角く、角が少し丸い  
かど まる  
角を丸めることで、皮膚  
く こ  
に食い込みにくくなりま  
す。



### 長さ

爪と指の長さが同じ  
ふか  
深づめにならないように、  
しろ ふ ぶん すこ のこ  
白い部分を少しだけ残し  
ます。



### 切るタイミング

1週間に1回を目安に  
ふろあ  
お風呂上がりがおすすめ。  
すいぶん す やわ  
つめが水分を吸って柔らか  
くなり、切りやすいです。

### 仕上げに ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、  
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



なつやす  
夏休みのはみがきカレンダーがんばりました!

なつやす あ  
夏休み明け、みんなが取り組  
んでくれたはみがきカレンダーを  
見せてもらいました。

なつやす ちゅう  
夏休み中もしっかりはみがき  
をしていたことが伝わってきました。引き続き、歯の健康を守るために、食後のはみがきを忘れずに行いましょう。

