

# ひだまり



川越市立芳野小学校  
 (まけんだより) No.10  
 10月号(10/2(月))  
 ◎おうちの人とよみましょう



6日に<sup>あいか</sup>大学等が<sup>たいがくとうが</sup>  
 給食に<sup>くじき</sup>でるよ<sup>にでるよ</sup>  
 (川越の<sup>かわごえ</sup>ごまいも)

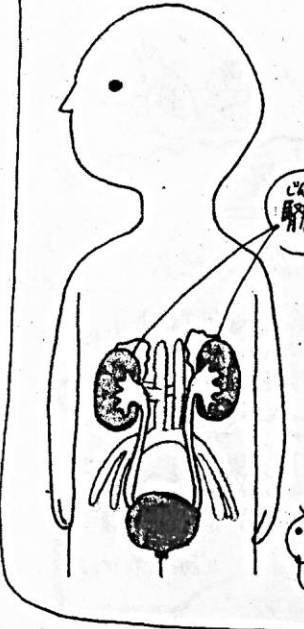
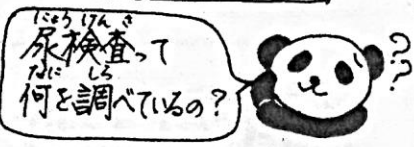


今年の9月は、暑さが<sup>あつ</sup>厳しい日<sup>きびしいひ</sup>がと<sup>おほ</sup>ても多<sup>おほ</sup>かった  
 ですね。後半<sup>こうはん</sup>になって、<sup>す</sup>やと<sup>すず</sup>少し<sup>ひ</sup>ずつ涼<sup>ひや</sup>い日<sup>ひ</sup>も  
 出て<sup>で</sup>きました。ここからは、「寒<sup>かん</sup>暖<sup>だん</sup>差<sup>さ</sup>」に<sup>き</sup>気<sup>き</sup>をつ<sup>つ</sup>ける  
 季節<sup>きせつ</sup>にな<sup>な</sup>ってきます。その日<sup>ひ</sup>の<sup>ひ</sup>服装<sup>ふくわ</sup>は家<sup>いえ</sup>の人<sup>ひと</sup>と  
 よく話<sup>はな</sup>して決<sup>き</sup>めて<sup>め</sup>て<sup>て</sup>き<sup>き</sup>て<sup>て</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい<sup>さい</sup>ね。  
 「ス<sup>あ</sup>ポ<sup>く</sup>ツ<sup>し</sup>の<sup>あ</sup>秋<sup>あき</sup>」、「読<sup>よ</sup>書<sup>く</sup>の<sup>あ</sup>秋<sup>あき</sup>」、「食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>の<sup>あ</sup>秋<sup>あき</sup>」... 秋<sup>あき</sup>は<sup>たの</sup>楽<sup>ろく</sup>しい  
 こと<sup>たの</sup>づく<sup>ろく</sup>め<sup>ろく</sup>です<sup>ろく</sup>ね! <sup>たの</sup>みな<sup>ろく</sup>さん<sup>ろく</sup>は、<sup>たの</sup>ど<sup>ろく</sup>れ<sup>ろく</sup>を<sup>たの</sup>楽<sup>ろく</sup>し<sup>ろく</sup>ま<sup>ろく</sup>す<sup>ろく</sup>か。

## 尿検査があります

10/5(木)・10/6(金)

尿(おしっこ)の色<sup>いろ</sup>や成分<sup>せいぶん</sup>(たんぱく<sup>たんぱく</sup>・<sup>ひ</sup>糖<sup>せんりつ</sup>・<sup>し</sup>潜<sup>ひそ</sup>血<sup>けつ</sup>)<sup>し</sup>な<sup>し</sup>ど<sup>し</sup>を<sup>し</sup>調<sup>しら</sup>べ<sup>べ</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>に<sup>よ</sup>り、  
 腎臓<sup>じんぞう</sup>に<sup>び</sup>病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>が<sup>か</sup>か<sup>か</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>か<sup>か</sup>を<sup>し</sup>検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>し<sup>し</sup>ます。おし<sup>おし</sup>っ<sup>っ</sup>こ<sup>こ</sup>の<sup>いろ</sup>色<sup>いろ</sup>で<sup>(い</sup>に<sup>ご</sup>ろ  
 ている<sup>ま</sup>血<sup>ち</sup>が<sup>ま</sup>混<sup>ま</sup>じ<sup>じ</sup>り<sup>り</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>)<sup>ま</sup>病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>が<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>も<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>が、<sup>み</sup>見<sup>み</sup>た<sup>た</sup>目<sup>め</sup>で<sup>は</sup>わ<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>ら  
 ない<sup>びょう</sup>病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>を<sup>し</sup>検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>で<sup>し</sup>発<sup>はつ</sup>見<sup>けん</sup>す<sup>す</sup>こ<sup>こ</sup>も<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>す。忘<sup>わす</sup>れ<sup>れ</sup>ず<sup>ず</sup>に<sup>てい</sup>提<sup>てい</sup>出<sup>しゅつ</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。



① セットを貼っておく  
 3つの<sup>3</sup>作<sup>さく</sup>単<sup>たん</sup>文<sup>ぶん</sup>  
 テレビ  
 冷蔵庫

② 枕元に置く  
 寝る時

③ 家族に協力してもらう  
 明日の朝、尿検査だから、声かけてくれる?

### 10月の保健関連行事予定

- 5日(木)・6日(金) 尿検査(全学年)
- 17日(火) 就学時健康診断
- B4日課 12:45 下校

フールカップ  
 開催中!  
 まはは!  
 決勝トーナメントへ  
 すめまっせ!





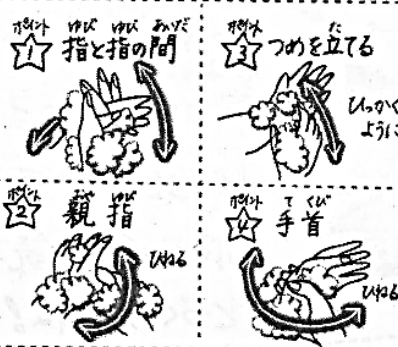
# インフルエンザ & 新型コロナに注意!

「やっぱり... 手洗い!!」が大切 ☆☆☆ 30秒間の手あいで ⇨ ウイルスは... 1万分の1に減る

埼玉県では、インフルエンザの流行注意報が発令されています。同時に、新型コロナウイルス感染症も増えてきています。感染症対策の方法はいくつかありますが、ここで1度、みんなの手あらいを見直しましょう。きちんとできると食中毒の予防にもなり一石二鳥ですね。

## 【手洗いによる効果】

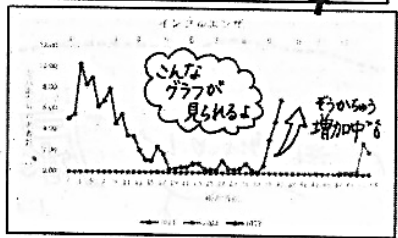
手あらいの方法	残ったウイルス
手あらいなし	約 100 万個
水で15秒	約 1 万個
⑥ 30秒 + ⑦ 15秒	約 100 個
⑥ 1分 + ⑦ 15秒	約 10 個



## 川越市の感染状況がわかる!

川越市と埼玉県のホームページでは、市県の最新の感染状況がわかります。調べてみてね!

川越市 インフルエンザ 流行 検索



①②③④ 発熱等の風邪症状が出た場合には、医療機関を受診するよう、ご協力をお願いします。(本校でもインフルエンザ陽性者が複数名います)

## 食欲の秋

## 果物(くだもの)のすすめ

① 肥満予防  
果物は甘く感じるため「太る」と勘違いされますが、水分が多く脂肪が少なく、糖質の吸収を抑える効果があります。



③ 美肌効果  
お肌の状態を整えるためのビタミンなどの栄養成分が豊富に含まれています。この季節は特に気にしたいですね。

② 便秘解消  
健康な腸(腸内環境)を保つための食物繊維が豊富に含まれています。ごはんの10倍以上とも言われています。

そして... 今が旬な果物と言えば...

【ビタミンA(カロテン)・ビタミンC】  
疲れを取る かせの予防による

【カリウム】  
塩分を調節したり、血圧を下げる

柿  
【タンニン】  
殺菌作用がある。

## 今月の保健目標

目を大切にしよう

- ☆ 学習の時の姿勢は悪くないですか
- ☆ パソコンやタブレット等をやりすぎしていませんか?

10月10日は 目の愛護の日

さげせ! フロ&キョロ 8・9月号こたえ 表: 熱中症の旗