

ほけんだより 10月号

令和6年 10月1日
大宮別所小学校
保健室

朝晩がだいぶ涼しくなり、頭痛・発熱・咳をする児童が増えています。
一日の気温の差が大きいので、上着を着たり、脱いだりして、じょうずに体温調節
をしましょう。また、手洗いをていねいに 行き、感染症の予防をしましょう。



～保護者の方へ～

【むし歯治療について】

6月の歯科健診でむし歯があり、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付された児童は、医療機関での治療・相談が必要になります。まだ、医療機関で受診していない場合は、早期に治療をして、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。お子さんが将来にわたり、歯・口腔の健康維持ができるよう、御協力をお願いします。

10月の予定

25日(金) 就学時健康診断 就学児童
31日(木) 歯科健診 なのはな・1・2・3年生
*朝食後の歯みがきをていねいにしまし
う！

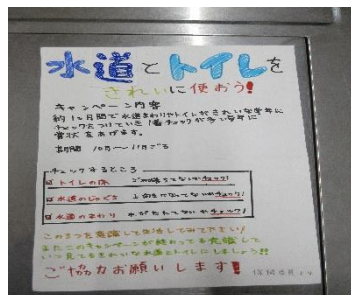
学校歯科巡回指導 5年生



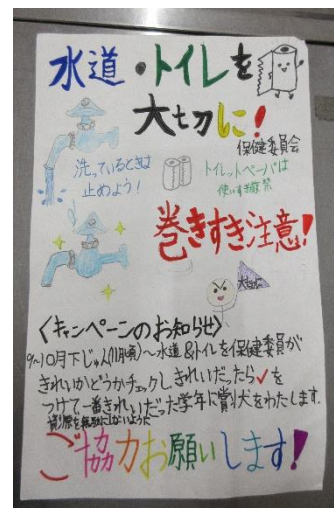
9月10日、教育委員会と北区保健センターの歯科衛生士さんが来校し、歯肉炎の特徴や正しい歯みがきのポイントを学びました。「歯肉炎の初めは痛くもかゆくもないので、気がつかない。進行すると歯肉が弱り、最後は顎の骨が溶けて歯が根元から抜けてしまう。」の言葉が印象に残りました。指導後1週間、歯肉チェックと歯みがきチェックを実践しました。



【トイレ・水道をきれいに使おうキャンペーン】 児童保健委員会の活動



10月8日～11月8日 トイレ・水道の使い方を点検し、きれいに使えている学年に、賞状をわたします。トイレの床にペーパーのカスが落ちていないか、手を洗うとき水を出しっぱなしにしているか、水を飲んだ後は蛇口をもとに戻しているか等、チェックします。みなさんと、きれいな学校にしましょう！





<9月身体測定時のミニ保健指導>
各クラスで、『進む近視から世界を守ろう！大作戦の巻』（日本眼科医会）を動画視聴しました。外遊びの大切さ、読書やタブレット使用時の姿勢、使用時間等を学びました。

保護者向けの「子供たちの目を守るために知っておきたい近視の知識（文部科学省）」資料がありますので、ぜひご覧ください！

<4月 視力検査結果>

単位：人

受診人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
	126	105	124	133	132	136	756
A (1.0以上)	111	84	87	99	80	88	549
B (0.9~0.7)	6	9	15	10	12	11	63
C (0.6~0.3)	7	9	15	12	21	13	77
D (0.2以下)	2	3	7	12	19	24	67

*左右の視力が違う場合は、悪い方の裸眼視力でカウントしました。



- これやっていませんか？
- 近くで見る
 - 顎を上げて見る
 - 目を細めて見る
 - 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

