



暑さも一段落し、過ごしやすくなりました。秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などと言われています。秋の旬な食べ物を食べ、体をいっぱい動かして健康に過ごしましょう。

★10月の保健目標★

目を大切にしよう

目にいい習慣・悪い習慣

その1 ゲームやテレビは休みながら



「〇分おきに休けい」などルールを決めましょう。

その2 明るいところで、読書や勉強をしよう



部屋は適度な明るさにしましょう。

その3 くっすり眠って目に休息を



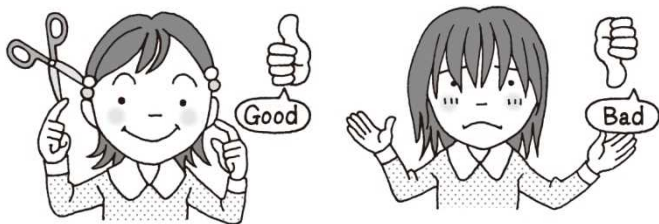
寝る前にテレビやゲームなどをするのはやめましょう。

その4 正しい姿勢で



目や体のためにも、正しい姿勢で勉強しよう。

その5 前髪は目にかからないように



前髪はこまめに切るか、ピンなどで留めましょう。

10月10日は…
目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日「目の愛護デー」になりました

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



2学期の身体測定が終わりました

成長の記録が、ご家庭に届くかと思えます。身体がバランスよく成長しているかみてください。

こんな時は注意！

- ・身長に比べて体重が極端に少ない。
- ・身長が伸びているのに、体重がほとんど増えていない、または減っている
- ・身長に比べて体重が極端に多い。
- ・身長ほとんど伸びていないのに、体重が極端に増加している。
- ・身長の伸びが悪い。



1学期の歯科健診時、むし歯がなかった、

(治療中は含みません)

あるいは治療を終え、むし歯がない児童の割合

平成29年9月29日現在

	H29年度	H28年度
1年生	98.9%	
2年生	95.7%	97.0%
3年生	98.2%	99.6%
4年生	96.6%	96.0%
5年生	95.1%	95.6%
6年生	98.2%	97.6%
全校	97.1%	97.4%

全校では97%で、昨年度の結果とほぼでした。全体的に、むし歯の児童はとて少ないです。永久歯のむし歯だけだと、全校で99%の人が、むし歯なし&治療を終えています。これは、素晴らしいことです。これからもむし歯ゼロを目指しましょう！



保健室からのお知らせ

- 秋の歯科健診を実施します。

10月26日(木) 3、4年 **高Dr.**
 10月30日(月) 5、6年、にじ **初川Dr.**
 11月9日(木) 1、2年 **早川Dr.**

疾病通知をもらい、まだ歯科を受診していない人は、健診前に受診しましょう。



- 11月2日(木)に1～3年生を対象に「8020歯の健康教室」を行います。埼玉県歯科衛生士会の歯科衛生士が、歯みがき指導をしてくださいます。
- 11月30日(木)に4年生を対象に埼玉県歯科医師会の歯科医師に「かむことの大切さ」についての授業をしていただきます。
- 11月に家庭での歯みがきテストを実施予定です。ご協力よろしく願いいたします。
- 感染症に感染した際に、保護者の方に記入していただいている「**感染症治療報告書**」が、美園小のホームページからダウンロードできます。お使いください。

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。