

ほけんだより

はあと



平成26年10月2日
さいたま市立美園小学校
保健室

すっかり秋めいて、だんだん日が短くなってきました。放課後、外遊びの時間もだんだん少なくなってきましたが、そのぶん読書などをして秋の夜長を楽しみたいですね。でも、「早ね・早起き・朝ごはん」は忘れずに心がけてくださいね。

★10月の保健目標★

目を大切にしよう



10月10日は、10を横にすると目の形になることから、目の愛護デーとされています。みなさん、毎日使っている目、大切にしていますか？自分でできる目の健康管理法を覚えておきましょう。

勉強しているとき



本やノートが目に近すぎませんか？

→姿勢をよくして、30cmは離すようにしましょう。

うすい鉛筆を使っていませんか？

→2Bくらいの濃いめのものを使うようにしましょう。

暗いところで本を読んだり文字を書いていませんか？

→部屋の照明だけでなく、電気スタンドで手元も明るくしましょう。

黒板の字が見えにくく、目を細めたりしていませんか？

→眼科を受診し、必要な場合は眼鏡を作りましょう。

テレビを見たり、テレビゲームをしているとき



テレビに近づきすぎていませんか？

→2～3mは離れるようにしましょう。

寝転がってテレビを見ていませんか？

→視線をテレビより高くし視線が下向きになるようにしましょう。

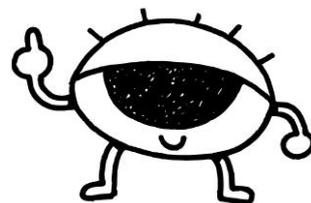
(視線が上向きだと、目が乾燥したり、疲れやすくなったりします。)

何時間もテレビを見たり、ゲームをしていませんか？

→1日の利用時間を決め、きちんと守るようにしましょう。

途中できちんと休憩をとっていますか？

→30分たったら休み、目を閉じたり目の休養をしたりしましょう。



裏に続きます・・・！

その他・日常生活で



□前髪が自にかかっていますか？

→短く切るか、ピンなどで止めるようにしましょう。

□夜更かしをしていませんか？

→疲れた目を休ませるためにも、睡眠を十分とりましょう。

□近くのものばかりみていませんか？

→たまに遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



季節の変わり目です！風邪に注意しましょう★

朝夕と日中の気温差が大きくなり、暑さ疲れも出ているのか、風邪をひく人が増えてきました。次のことに気を付けて元気に過ごしましょう！

●調節しやすい服装で過ごしましょう。

半袖+上着を基本の服装にしましょう。出かけるときは肌寒くても、遊んでいるうちに汗びっしょりになってしまいます。



●風邪に負けないからだを作りましょう。

早ね、早起きを心がけ、外から帰ったら手洗い、うがいを習慣にしましょう。また、栄養たっぷりの旬の食べ物で風邪に負けない強い体を作りましょう。



●自分の健康なときの体温を知っておきましょう。

体温は人によって高さが違います。その中でも、風邪気味で高めの人、睡眠不足や朝食を食べていなくて低めの人があります。今の自分の体調を知るために、自分の日ごろの体温を知り、体調を知るための目安にしましょう。



1学期の歯科健診時、むし歯がなかった、あるいは治療を終えむし歯がない児童の割合（治療中は含みません）

1年生	99.0%
2年生	92.7%
3年生	98.1%
4年生	95.3%
5年生	98.1%
6年生	97.2%

全校では96.6%で、昨年度の結果（95.6%）と比べると、1.0%上がっていました。これからもむし歯ゼロを自指して頑張りましょう。

秋の歯科健診

★10月30日（木）9：00～
1・3・5年生、にじいろ（高先生）

★11月6日（木）9：00～
2・4・6年生（初川先生）

秋の歯科健診があります。また、疾病通知をもらっていて、受診していない人は、早めに受診しましょう。

11月に家庭での歯みがきテストを実施予定です。ご協力よろしくお願いいたします。

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう