



暑さが収まり、過ごしやすい季節になりましたね。体を動かすのが気持ち良い季節になりましたね。体を動かすことで、ますます元気に過ごすことができ、気分もすっきりします。外に出て、思いっきり体を動かしてみましよう。

また、日中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので、上着を一枚多めに準備しておくと安心です。

★10月の保健目標★

目を大切にしよう



こんな症状ありませんか？

目の症状

- 目が充血しやすい
- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目がしょぼしょぼする
- まぶたがぴくぴくすることがある
- 外に出るとまぶしい
- 目が重苦しい
- 目の奥に痛みを感じる
- 涙が出る



からだの症状

- 頭が重い感じがする
- 頭痛がする
- 肩や首がこっている
- 吐き気がする
- 全身がだるい

疲れ目の解消には

- ❖ テレビやゲーム、スマートフォンやパソコンを使う時間を減らす
- ❖ テレビやゲーム、スマートフォンやパソコンを使うときは、休憩する
- ❖ 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でゲーム、スマートフォンを使わない
- ❖ 眼科で視力が落ちていないか、眼鏡の度数が合っているか調べてもらう



チェックが一つでもついてその症状がずっと続いているら、目の疲れが心配です。

うら っつ 裏に続きます！

ロコモティブシンドロームを知っていますか？ No.1

子どもたちの健康上の問題として最近挙げられているものに、運動不足に伴う生活習慣病メタボリックシンドローム(メタボ)、ロコモティブシンドローム(ロコモ)、運動過多に伴う四肢及び脊柱のスポーツ障害(外傷・障害)があります。運動のやりすぎとやらの二極化により、子どもたちの健全な運動器の発育・発達が阻害されつつあります。

法的根拠を持って、平成28年4月から運動器検診が実施されることになりました。毎月少しずつ、ロコモのお話をお伝えしたいと思います。



Q1: 「運動器」とは？

A1: 骨・関節・筋や神経など、からだを動かす器官のこと。

Q2: 「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは？

A2: 簡単には、移動機能(立ったり、歩いたりする)が低下した状態。

原因は、運動器の加齢や運動のやりすぎ、運動をしないこと(室内での遊び; ゲーム、カードや外で遊ばないなど)による運動器の障害であったり、疾患(スポーツ障害等)による、筋力低下、バランス力の低下などです。

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 | 97.8% | |
| 2年生 | 98.5% | (昨年度99.0%) |
| 3年生 | 95.5% | (昨年度92.7%) |
| 4年生 | 100% | (昨年度98.1%) |
| 5年生 | 94.2% | (昨年度95.3%) |
| 6年生 | 98.2% | (昨年度98.1%) |

全校では97.4%で、昨年度の結果(96.6%)と比べると、0.8%上がっていました。4年生については、むし歯の治療を全員終えています。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29日(木) 2.4.6年に 高Dr. 11月11日(水) 1.3.5年に 初川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。



- 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るようになりました。お使いください。

- 第2回はぐくみ委員会(学校保健委員会)の日程が決定しました。

平成28年2月9日(火) 15:00~ キックマン食育講座

NPO日本食育インストラクターの先生のお話です。詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。



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