

ほけんだより

# はあと♡



平成28年10月 3日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

暑さも一段落し、涼しくなってきました。秋はおいしい食べものがたくさんとれる上に涼しくなると、食欲が増すので、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう。



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

## ★10月の保健目標★

### め たいせつ 目を大切にしよう

## め たいせつ 目を大切にしていますか？

この機会に、日常生活をチェックしてみましょう。

### チェック1 長時間ゲームをしていませんか？



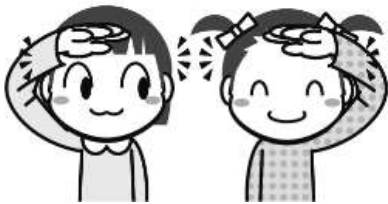
「1日に〇分まで」「△分おきに休けい」など、ルールを決めましょう。

### チェック2 テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れて見る習慣をつけてあげてください。

### チェック3 前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

### チェック4 部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしておきましょう。

## 目にやさしい生活をしよう



時間を決めて

遠くを見る

すいみんをとる

うら っつ  
裏に続きます！

**いあく、とまど、いぢばん  
衣服は適度が一番!**

これからは、少しずつ気温も下がってきますが、たくさん着込みすぎると、体温がこもってしまったり、汗をかいた場合にあとで冷えてしまったりすることがあります。風邪予防のためにも適度に調節しましょう。脱ぎ着できる上着があるといいですね



**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、**

**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)

平成28年9月29日現在

	H28年度	H27年度
1年生	97.0%	
2年生	99.6% ↑	97.8%
3年生	96.0%	98.5%
4年生	95.6% ↑	95.5%
5年生	97.6%	100%
6年生	98.5% ↑	94.2%
全校	97.4% →	97.4%

全校では**97.4%**で、昨年度の結果と同じでした。全体的に、むし歯の児童はとても少ないです。  
永久歯のむし歯だけだと、全校で**99.6%**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!



**ほけんしつ  
保健室からのお知らせ**

- 秋の歯科健診を実施します。  
10月20日(木) 1、6年 早川Dr.  
10月24日(月) 4、5年にし 初川Dr.  
10月27日(木) 2、3年 たか高Dr.
- 11月1日(火)に6年生を対象に「歯科巡回指導」を行います。  
教育委員会の歯科衛生士が、「歯肉炎予防のための歯みがき指導」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。ご協力よろしくお願いいたします。
- 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。

질병通知をもらい、まだ  
歯科を受診していない  
人は、健診前に受診ま  
しょう。



ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。