

保健だより 10月

横浜市立 和泉小学校
校長 平井 克明
養護教諭 仲肥 美咲

過ごしやすい気候になり、日ごとに秋らしくなりました。さわやかな風にホッと一息つける季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか。10月29日には、和泉小運動会があります。外に出て思いきり体を動かしてみるのもきっと気持ちが良いです。

今月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日 目の愛護デー!

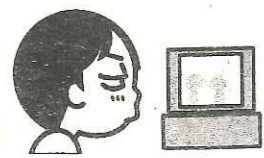
学年	「受診のすすめ」をもらった人 (低視力者0.9以下)の割合
1年	13.9%(10人)
2年	18.3%(11人)
3年	12.1%(7人)
4年	22.6%(14人)
5年	32.5%(13人)
6年	37.7%(23人)



低視力者(0.9以下)の人の割合は学年が上がるほど高くなっていく傾向にあります。現在の子どもの生活環境は、目に良い環境とはいえません。ちかくにいる大人が、子どもたちにとって目にやさしい生活や目にやさしい食事をこころがけていきましょう。

気になる見方 気になる症状 をチェック

目を細めて見る。



頭を傾けて見る。



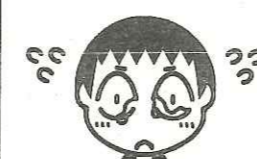
気になる症状が続くときは、眼科医に相談してみてください。



目をよくこする。



目やにが増えた。



片目をつぶって見る。



ボールを受けるのが苦手。



保健室では、希望者に視力検査を実施します。視力低下は気付かぬうちにすすみます。最近見えづらいと感じる人や何か気になることがある人は保健室に来てください。

※受診のすすめをもらっていてまだ受診していない人はなるべく早めに受診しましょう。

10月6日(木)に児童保健委員会が朝の集会で「目」についての発表をします。児童のみなさんは楽しみにしてください。

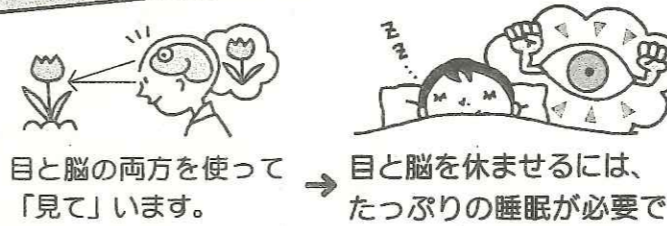
疲れにくく、疲れを回復しやすい……→生活

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面



目の疲れを回復する 睡眠



粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける……→食べもの

目を守る

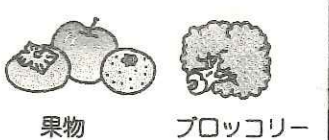
ビタミンA

●粘膜を保護する



ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



目を助ける

ビタミンB群

●B₂: 目の細胞の再生をうながす



●B₁、B₂: 視神経の動きを助ける



アントシアニン

●網膜の動きを助ける



歯と口の健康チェックの結果

9月21日(水)に歯科衛生士さんによる歯と口の健康チェックがありました。

	A%	B°%	B%	C%	T%	G%
1年生	90	10	0	0	2.8	6.9
2年生	92	3	0	5	5.1	10.2
3年生	66	14	14	6	7.1	26.8
4年生	72	15	12	1	3.3	41.7
5年生	83	10	5	2	2.5	30.0
6年生	82	12	3	3	5.0	30.0
個別	80	0	20	0	0	40.0
平均	81	11	6	2	4.3	23.6

- A …よくみがけています
- B° …少しみがき残しがあります
- B …みがき残しがあります
- C …たくさんみがき残しがあります
- T …歯石がついています
- G …歯肉がはれています

今回は、1回目に比べて、「A」が増えていました!!特に、低学年の仕上げみがきがしっかりとされていた様子うかがえました。ただし、気になることが1つ・・・。「G」の結果がとても増えていたことです。歯肉が腫れるときには、歯みがきのやりかたの問題だけではなく、野菜嫌いや寝不足、疲労、早食い、日ごろ口が開いている・・・などのさまざまな生活習慣が関係してきます。この機会に、一人ひとりが生活習慣を見直してみましょう。