

# ほけんだより10月

平成28年10月5日

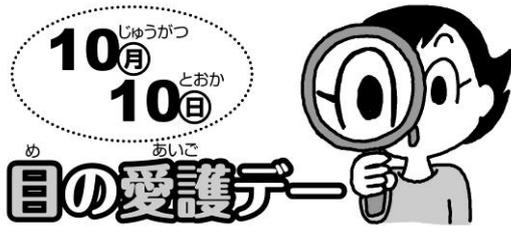
練馬区立中村小学校

保健室

運動会が終わり、涼しい季節になってきました。体は疲れていませんか。ゆっくり睡眠がとれて

いますか。涼しい毎日になると、「かぜ」や「インフルエンザ」の病気にかかりやすくなります。

うがい・手洗いをしっかりしましょう。そして、早寝・早起き・朝ご飯をすることも忘れないで生活をしましょう。

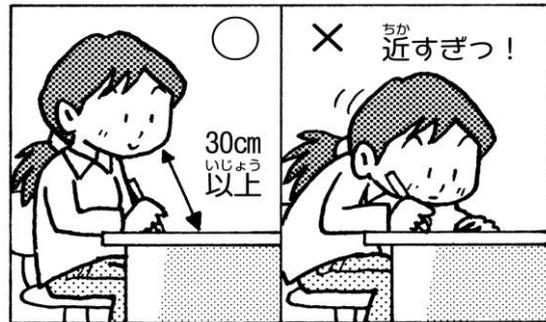


皆さんのなかで、今まで、目がかゆい、目が痛い、ボールが目に当たった等で、保健室に来た人がいると思います。

目を痛めると普段の生活や勉強をするのに、とても不自由な気持ちになります。日頃から目を大切にすることに心がけましょう。

★机で物を書く時、読む時の姿勢は、どうですか。

## 目とつくえの距離に注意!



★涙は目の健康を守ってくれます。

• 目の乾きをふせいでくれます。

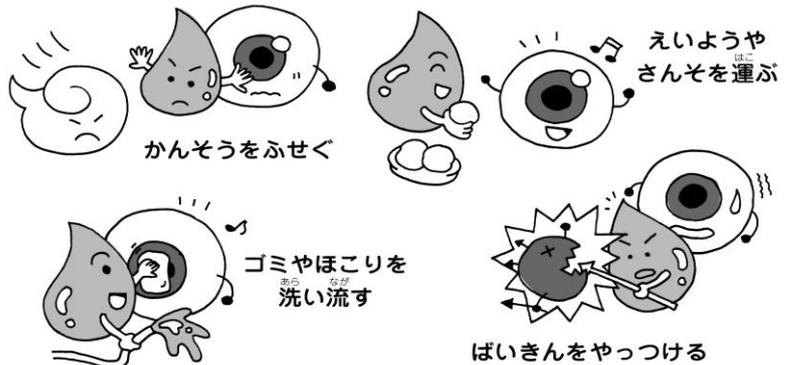
• 細菌やウイルスから感染を

ふせいでくれて、目の表面を

なめらかにして、目の傷が早

く治るようにしてくれます。

## たいせつな目を守る! なみだのはたらき



## 保護者の皆様

夏休み中に学校保健委員会を開催しました。

去る8月30日（火）に、PTA会長・副会長の皆様、学校医の先生方、本校の校長、副校長、教職員が参加し保健委員会を開催いたしました。学校医の先生方より、貴重なお話をいただきましたので、概要をご報告させていただきます。

○内科 大野 邦彦先生

今年から運動機能に関する検診がはじまりました。身体の硬い子供が増加の傾向にある中、その背景として運動機能不全に伴うけがが増えています。

子供にとって、自然にたくさん触れることが大切なようです。自然の中にいないと子供が多動を起こすと言われていています。3歳までに暑さに慣れて、しっかり汗をかいて、汗腺を発達させる事が重要と言われていています。

朝の体調の変化が見てとれる時は、先ず病気を疑う事と、本人が異常を訴えていたら早めに受診してください。

○歯科 小宮 城治先生

6年生の歯並び、噛み合わせについて、前年度チェックした児童が矯正を始めているのが、印象に残りました。保護者の関心の高い事の表れだと思います。

2年に1回、歯科衛生士による歯磨き巡回指導を行っています。児童の中で使い古した歯ブラシを使用している子供が多くいました。1か月に1回は新しい歯ブラシに取り替えて欲しいと思います。また、半年に1回位のペースで歯科受診をし、歯のチェックを受けるのが望ましいです。

○視力検査結果（4月の定期健康診断）※学校保健委員会の資料に載せました。

学年男女	A	B	C	D	眼鏡使用	
1	男	43	52	2	0	0
	女	47	26	6	1	2
2	男	58	8	6	3	7
	女	80	5	5	1	1
3	男	53	11	5	2	7
	女	67	5	5	1	5
4	男	58	4	9	1	8
	女	50	2	6	2	8
5	男	43	7	5	0	4
	女	32	5	12	2	7
6	男	43	3	12	2	14
	女	41	2	7	2	15
合計		615	130	80	17	78

A：1.0以上 B：0.9～0.7 C：0.6～0.3 D：0.3未満

