

保健だより

平成29年度 **10月号**
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 鹿島 恵里奈

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

め たいせつ
目を大切にしよう!

気温が急に低くなり、すっきりしない天気が続いています。寒い日は、腹痛を訴えて来室する子どもたちも多く、ゆたんぽを貸し出すことが多くなってきました。衣服の着脱で調節をしたり、手洗い・うがいをしっかり行ったりして、元気に過ごしましょう。

秋期歯科健診を行いました

10月5日に2・4・6年生、10月12日に1・3・5年生の秋期歯科健診を行いました。4月の健診から半年たち、口の中も変わってきています。むし歯等治療が必要な児童には、黄色の歯科健診結果のお知らせをお渡ししています。小学校は乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期です。大切な歯を守るために、歯の1本1本を丁寧に磨きましょう。



9月の保健室来室者

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	108人	118人	96人	112人	40人	56人
体調不良	49人	107人	108人	71人	19人	34人

9月は運動会の練習があったため、けがでの来室が多くありました。擦り傷やだぼくのけがが多かったです。また、まだまだ暑い日が多かったため、水分補給をしたり、アイスノンを貸し出したりすることも多くありました。

けが	体調不良
530人	388人

10月に入り、ぐんと気温が下がってきました。寒さからか腹痛を訴えて来室する子もいます。服を脱いだり着たり、自分で調整できるようにしましょう。

色覚検査について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色覚異常について自覚のないまま成長し、希望の職業に就業できなかったという事例があるようです。昔に比べると、色覚異常による就業制限は少なくなっていますが、「色」に関わる仕事や航空関係など、制限のあるものもあります。

練馬区では、定期健康診断とは別に、臨時検査として色覚検査を昨年度から行っています。

●29年度4・5年生対象 ●30年度以降毎年4年生対象 の予定となっています。

色覚検査は対象学年の希望者となります。これから4・5年生には希望調査を実施いたします。別紙「色覚検査について」のお知らせをお読みいただき、希望者は申込み用紙をご提出ください。検査は、保健室で一人ずつ、養護教諭が行います。学校で行う検査はあくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は、一度眼科への受診をおすすめさせていただきます。

何かご質問等ありましたらいつでも養護教諭鹿島までご連絡ください。

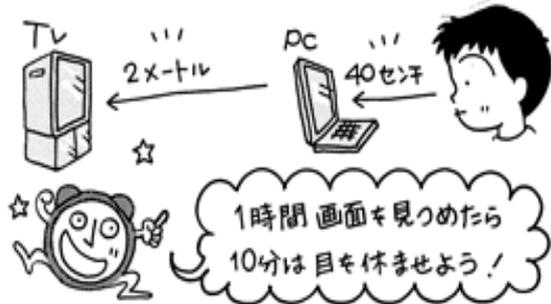
目を大切にしよう

目を大切にしていますか？情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活しているだけでも知らず知らずのうちに目を使っています。目にやさしい生活を心がけましょう。

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



♡ 積極的に休息を ♡



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

バランスのとれた食生活



たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおきかなにはまぶたがないんだよ。

まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

* 11月の保健行事 *

◆ 11月 8日 (水) 就学時健康診断

全校児童、3時間授業後、給食を食べて下校になります。

◆ 11月30日 (木) RDテスト (5年生)

口の中にむし歯菌の原因となる菌がどのくらいいるのかを調べる検査です。一人一人の口腔内の衛生状態を判定します。

