

# 保健だより

令和3年度  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 岩井 一雄  
主任養護教諭 井上 希

10月号

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!



涼しい日、暑い日と気温変化の差が大きい日々が続いています。上着を1枚持ってきて、衣服の調整をしましょう。また、引き続きせっけんでの手洗いをしっかり行い、体の中に悪い菌をいれないように生活しましょう。

## 全校歯科健診を行います

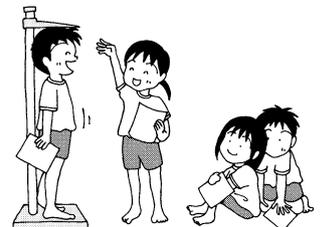
10月7日に全学年の秋季歯科健診を行います。4月の健診から半年たち、口の中の様子も変わってきています。むし歯等治療が必要な児童には、黄色の歯科健診結果のお知らせをお渡しします。もらったご家庭は歯科医院へ行き、ご相談ください。もらわなかった児童は、「異常なし」ということとなります。小学校は乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期です。大切な歯を守るために、歯の1本1本を丁寧に磨きましょう。また、朝の歯みがきを忘れず行いましょう。



## 9月の発育測定の結果



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.0	118.1	22.7	21.4
2年	126.1	125.9	25.6	25.3
3年	131.0	130.4	28.7	27.4
4年	136.6	136.9	32.9	32.3
5年	141.8	145.2	36.2	38.2
6年	149.0	149.8	40.3	39.6



## 色覚検査の実施について

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きましたが、「色」に関わる仕事など、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行っています。平成30年度からは毎年4年生の児童を対象とし、検査を行います。こちらの検査は希望制となりますので、これから4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。毎年4年生を対象に実施しますが、他学年でもご希望がありましたら、連絡帳などでお知らせください。

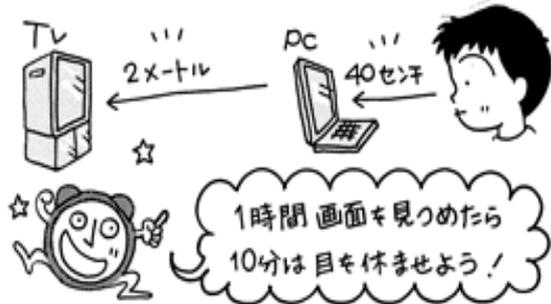
# 目を大切にしよう

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



# たしせつな目はたくさんものまもられているよ！

### 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！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

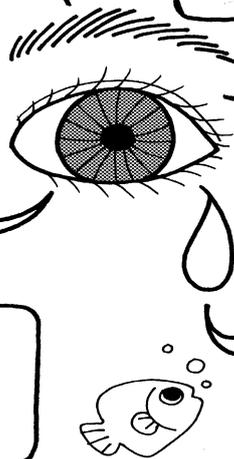


### まぶたき

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

ないていないときも、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！



## \* 10月の保健行事 \*

### ◆ 10月 27日 (水) 就学時健康診断

全校児童、土曜時程の3時間授業です。授業後に給食を食べて下校になります。この日は、12:50~16:00頃まで校舎内に入ることはできません。

