

ほけんだより10月

令和元年 10月 2日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 弘樹
養護教諭 榎本 弘子

季節の変わり目 衣類の調節を

朝・夜はだいぶ涼しくなりました。こんなとき風邪をひいたり、体調をくずしたりしがちです。

それは夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急に涼しくなったり、雨が続きたりと気候が不安定なことが原因です。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



●●10月の保健行事●●

4年生歯磨き指導（染め出し）

10月4日（金）2校時～3校時

※染め出しの薬剤が洋服につく場合があります。汚れてもよい洋服でお願いいたします。染め出し指導に必要な持ち物があります。忘れずにお持ちください。

～9月の出席停止状況～

溶連菌感染症・・・6名
感染性胃腸炎・・・1名

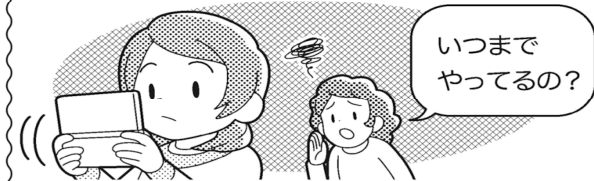


視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

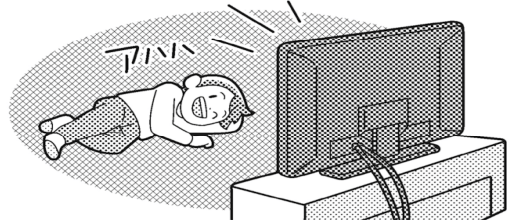
布団の中でゲームをしている



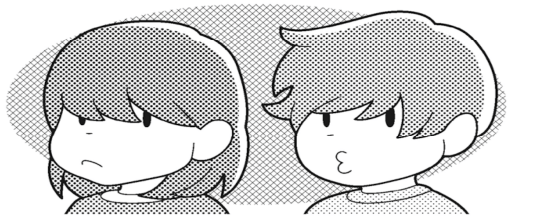
時間を決めずにゲームをしたり
テレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



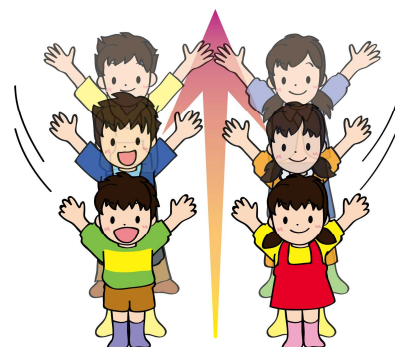
前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

がっしんたいけいそくけっかし ◎9月身体計測結果のお知らせ

1年間の測定結果です。みなさんの体は、身長が伸びたり、体重が増えたりすることで、少しずつ大人へと変化していきます。成長には、「個人差」があり、一人一人の成長の仕方は異なります。



けいそくがくねんべつへいきんち 《計測学年別平均値》

身長(cm) 体重(kg)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1 年	119.0	22.0	118.6	21.4
2 年	125.7	25.1	124.4	23.9
3 年	130.3	27.6	130.6	27.3
4 年	136.4	31.3	136.1	30.8
5 年	142.1	38.7	142.0	33.9
6 年	148.3	39.5	149.8	39.7

夏に開催された学校保健委員会が開催での学校医への質疑応答です

質問：眼帯は、危ないのであまり使用しない方がよいと聞きましたが…。

回答：小学生では眼帯による弱視の可能性もゼロではないので、必要はないと考えます。

質問：頭痛がひどくて、検査をしましたでしたが特に問題がないといわれました。薬を飲むのは抵抗があります。頭痛の予防等、教えてください。

回答：身体に影響がない量の処方はいいたします。内服しても症状が治まらない場合には、別の脳の病気も考えられますので、医療機関を受診したほうがよいと思います。

質問：虫歯予防としてのフッ素の効果について、また身体的な害について教えてください。

回答：フッ素は過剰摂取をしなければ、身体的な害など問題ない。フッ素で虫歯を100%防ぐことはできない。虫歯予防には、歯垢を取ることです。歯間ブラシや毎日のブラッシングは虫歯予防には効果的です。