



# ほけんだより



平成 28年9月1日  
練馬区立八坂小学校  
ほけんしつ



## 敬老の日

夏休みが明け、久しぶりにみなさんの元気な声が戻ってきました。今年の夏休みはみなさんどのように過ごしましたか？いよいよ2学期が始まります！休み中に崩れた生活リズムを整えて、気合いを入れて新たな気持ちで頑張りましょう！！

さて、9月19日は「敬老の日」です。みなさんにとって、おじいちゃん、おばあちゃんはどんな存在ですか？長い間にわたって社会につくしてきたおじいちゃんおばあちゃんに対して感謝の心をもち、その気持ちを伝えることができるといいですね。



## はつきくそくてい 発育測定があります

9月6日(火)・・・3, 4年生

9月7日(水)・・・1, 2年生

9月8日(木)・・・5, 6年生



- ★当日は体操着で測定します。
- ★髪の毛は頭の上で結ばないようにしてください。身長が正確に測れません。

事故や病気で心臓が止まってしまったときに、電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻すために使う機械です。



もしそのような場面に遭遇したときにはまずは大人の指示に従いましょう。AEDの設置場所を覚えておいて、すぐに取りにいと素晴らしいです。

### 八坂小のAEDの設置場所



## 9月9日は「救急の日」

夏休みで生活リズムは乱れてしまっていないですか？休み中のように夜更かしなどしないで、早寝早起きを心がけましょう。学校のある生活に、心も体も切り替えていきましょうね。

## さあ2学期のスタートです!! とは言っても 気分ののらない人へ

暑いから  
シャワーだけ...と言わず



朝ギリギリまで  
寝ていたいところですが...



暑くて食欲も  
落ちこみ気味...?



## 学校保健委員会って何？

学校保健委員会は「保健委員会」とは全く別の組織です。児童の健康問題などについて出席者が話し合い、児童がもっと健康に学校生活を送れるように推進する組織の事です。八坂小学校では年に1回行っています。

【今年度の出席者】

- ◆学校医の先生方4名
- ◆保護者の皆さん4名
- ◆教職員一同



学校歯科医  
渋谷先生

身長・体重共に順調な発達が見られます。高学年になると、特に女子はダイエットを気にしたりする時期ですが、成長期のダイエットはよくありません。夏の感染症も流行ってくる時期ですので、気を付けましょう。また、日本脳炎のワクチンの接種は済んでいますか？二十歳までに計4回の接種が必要です。

小学生の20%はアレルギー性鼻炎だと言われています。健康診断でアレルギー性鼻炎と診断されたのが、10%程だったので、八坂小の児童は少なめです。4月はまだ寒い時期なので、鼻炎や副鼻腔炎の子も居た時期でした。



学校耳鼻科医  
山岸先生

むし歯被患者が多かったですが、小さいむし歯もチェックしているためです。それは、小さいうちにしっかり歯磨きをして、ひどくならないよう、おうちの人にも注意して見てほしいからです。

むし歯は感染症です。放置すると、周りの歯までむし歯になってしまいます。歯垢、歯肉炎の人も多く居ましたが、歯が生え替わる時期なので磨き残しやすいのです。小学生なら、かかりつけで指導してもらえば、歯周病にならずに良くなります。おうちでもしっかり管理していただきたいので、今年の歯科検診は厳しくつけています。



学校眼科医  
森川先生

高学年になればなるほど近視の児童が増加します。テレビが普及してから、いっきに近視の人数が増えました。今は、ゲーム、スマホの影響も大いにあります。テレビやスマホを見るな、ゲームをするな、とは言えないので、近くのものを見たら、なるべく遠くの物を見るようにしましょう。



学校歯科医  
松本先生

## 保護者のみなさんからの質問

息子が歯磨きをしないので歯が欠けてきました。歯医者には行っていますが、大人の歯に影響がないか心配です。

むし歯は感染症なので、もちろん影響はあります。小学生の歯は柔らかいので、影響も受けやすいです。むし歯を削って銀を詰めることはできますが、銀歯などはいずれ性質が弱くなって劣化してきます。削らないように、自分の歯をしっかり守ることが大切です。



プール後の洗眼はした方がいいですか？

洗わない方がよいです。目には水そのものが刺激です。洗眼によって、目の中の保護する成分も洗い流してしまいます。市販の洗眼薬もおすすめしません。

歯磨きをしないで寝てしまうことがあります。

口腔内の菌は、寝ているときに菌が増えます。起きないときは、寝ながらも、保護者の方がブラッシングしてあげてください。難しいようなら朝しっかり歯磨きを！