

ほけんだより

令和4年10月3日
10月号
和光市立
白子小学校保健室

10

保健もくひょう：目を大切にしよう

過ごしやすい季節になりましたね。秋は体を動かすチャンスです。また、「スポーツの秋」や「読書の秋」「芸術の秋」にも大活躍しているのは「目」です。10月10日は「目の愛護デー」。読書や勉強(ゲームやテレビも)の合間にはしっかり休憩して、いつまでも健康な目でいたいですね。

10月10日は



毎年10月17日～23日は、「薬と健康の週間」

けがをしたときも病気になったときも人のからだの中では、これを治そうといろいろな力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけ、かぜも安静にするだけで治ってしまいますね。

この力を自然治癒力(からだ^{しぜんちゆりよく}が持つ回復力^{かいふくりよく})といいます。

でも、バイキンの力が強かったり、からだ^{しぜんちゆりよく}が弱って病気に抵抗する力が足りないときは、薬を使ってサポートします。学校でけがをしたときは、すり傷・切り傷→洗う(消毒はなくてもよいのですが、軽くしています。出血時はカットバン等)、打撲・軽い捻挫→冷やす(湿布は必要な場合のみ)にしています。また、薬にたよってすいみんを十分にとらないと、自然治癒力はうまく働きません。ぐっすり寝ることは、大切ですね。

薬の役目は、からだの力を助けること



9月の発育測定結果 ～各学年の平均値です～

	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.4	117.9	23.1	21.8
2年	126.3	124.5	25.0	26.0
3年	132.1	130.9	28.5	27.6
4年	137.1	137.7	33.9	33.6
5年	141.7	145.2	35.1	37.1
6年	148.6	150.7	41.3	42.0

個人の発育測定の結果は、2学期の通知表に記載します。



※個人の結果が早く必要な場合は、保健室まで連絡してください。

保護者の方へ ～色覚検査について～

毎年、4年生の希望者と1年生で保健調査票の「色の見え方や色使いが気になる」の欄に○があった児童の希望者に実施します(11月予定)。今月中にお知らせを配付しますので、希望される方はお申込みください。なお、他の学年で希望される方は、担任までご連絡ください。

目を大切に していますか？

白子小で視力B（0.9以下）だった人は？県平均と比べてみました

- ・埼玉県小学生平均 34.4%（3年度）
- ・白子小平均 33.6%

埼玉県の平均と比べると少なく、いい状態を保っていますが、視力低下者は昨年度より増加しています。朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。これからも目を大切にしていきましょう。

目にやさしい生活をしましょう

☆テレビやゲーム、パソコン・スマホは時間を決めて

→ゲームは1日30分まで。どこにでもゲームを持ち歩くのはやめよう

☆前がみが目にかからないようにしましょう

☆正しいしせいで勉強や読書しよう

☆部屋の照明に気をつけよう 明るすぎたり、くらすぎたりしていないかな。

☆すききらいせず、バランスのよい食事をしよう

☆すいみん時間をしっかりとろう



むし歯52人中、まだ19人が治していません！

保護者の方へ

「げんき手帳（夏休み歯磨きカレンダー）」の実施・提出につきまして、ご協力ありがとうございました。朝夜みがけている児童も多く、1日3回欠かさずにみがいてくれた児童もたくさんいました。さて、夏休み中にお願いしていたむし歯治療ですが、提出された「受診結果」（治療証明）が少なく、とても残念でした。各学年の未治療者の人数です。

1年生	あと2人
2年生	3人
3年生	4人
4年生	4人
5年生	※治療済
6年生	5人
ひまわり	1人

2-3, 3-3, 5-1で健診を受けた人は全員むし歯がありませんでした。

今月、再度「治療のお願い」を配付します。

すでに治している場合は、必ず「受診結果」をお知らせください。



☆歯の健康は全身の健康につながります。今後ともむし歯予防にご協力ください。