

ほけんだより

小金井第二小学校

保健室 NO. 6

令和4年10月13日(木)

家庭数

■今月の保健目標■ め たいせつ 目を大切にしよう



日中は暖かいです、朝晩冷え込む時期になりました。季節の変わり目は、特に頭痛や腹痛、のどの痛みなどで欠席や保健室に来室する子供たちが増えます。気温に合わせて体温を調節しやすい服装の準備をお願いいたします。また、登校時に着ていた上着の落し物が多くなりますので、上着には必ず記名をお願いいたします。

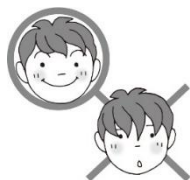
今月の予定

日時	予定	対象	持ち物
10月18日(火)	色覚検査	4年生	めがねを普段かけている人はめがねを持って来てください。

液晶画面を見るとき注意

近年、子供たちがパソコンやテレビ、スマホ、ゲームをする機会が増えています。目は、近くの物を長時間見ていると、脳が勘違いをして、「近くの物を見やすくしよう」と目の構造を作り変えてしまうため、視力が下がってしまいます。そのため、低年齢における視力低下も大きな健康課題になっています。そのような機器を使用するとき、どのようなことに気を付けたらよいか、ご家庭でお子さんと確認してください。

画面と目の距離は、
30cm以上離れておく。



① 前髪が目にかからないようにする



② 近づきすぎないようにする

遠くのものを見つめる。



③ 適度に休憩する

長い時間使用していると、目が乾燥するため時間決めて使用する。



④ 時間を決めておく

体も目も元気になる3つのポイント

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠、運動、栄養」です。実は、この3つは視力の低下の予防にも効果があります。

① 睡眠

一日中使った目をゆっくり休ませることが重要です。寝る前は、液晶画面を見ずに過ごす効果的です。また、近視の子には、就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

② 運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなるといわれています。

③ 栄養

ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素はもちろんですが、それだけにこだわらずバランスよく食べましょう。



☆大切な目を守るためにも、体調を崩さないためにも、家族みんなで規則正しい生活をこころがけてください。

学校歯科医の小磯先生に歯のことについて
お話していただきました。



10月6日（木）、学校歯科医の小磯先生にお越しいただき、4年生対象に歯科講話をしていただきました。子供たちは、真剣に先生の話の聞いたり、先生に質問をしたりしていました。ここで、子供たちが小磯先生に質問した内容を紹介します。



歯はとても硬いですが、どのようにむし歯を治しているのでしょうか？

むし歯になった歯は柔らかくなっています。
ですから、むし歯になった歯は簡単に削ることができます。
硬くて削ることができない歯は、ダイヤモンドで削っています。



歯ブラシの正しい持ち方はどのような持ち方ですか？

歯の向きにあった磨きやすい持ち方であればどんな持ち方でもいいです。
2～3本の指で持つと優しく歯が磨けます。



舌についた白いものも歯ブラシでとったほうがいいですか？

強い力でこすらず、優しく取るといいですね。



歯ブラシはどのようなものを選べばいいのでしょうか？

やわらかい歯ブラシを選ぶといいです。
硬いものだと、力の調節ができず、歯茎まで傷つけてしまうかもしれません。
力の調節ができるようになってきてから、自分の好みの歯ブラシを選んでみましょう。



本校のむし歯の様子

今年の歯科検診は、むし歯ありが13%、むし歯なしが87%でした。全国の小学校と比較すると少ないです。毎日、歯を磨く習慣がついている児童が多いことがわかります。

また、歯科検診の結果から、全校児童のむし歯の数と場所を表した「二小のむし歯地図」を作成しました。むし歯が多いところは、磨きにくい奥歯だということがよくわかります。歯は、生涯とともにする大切な体の一部です。歯磨きの習慣をつけ、むし歯になりやすい歯をより丁寧に磨けるようになってほしいです。この機会に、ご家庭でもお子さんが歯を十分に磨けているか、むし歯になっている歯はないかなどお子さんの歯の状態を見ていただけたらと思います。

