

令和6年10月25日(金)
小金井第二小学校
保健室

- 10月の保健目標■ 目を大切にしよう
- 11月の保健目標■ 感染症を予防しよう

運動会が無事終わりました。一生懸命練習に励んでいたのも、子どもたちのやりきった笑顔を見ることができて良かったです。一方、寒暖差や運動会の練習の疲れで体調を崩すお子さんが増えています。インフルエンザやコロナウイルスなどは流行していませんが、手足口病やマイコプラズマ肺炎などに罹患している人がいます。体調を整えるためにも、まずはしっかり睡眠をとり、栄養のある食事をとるよう心がけてください。また、このような学校感染症に罹患した場合は、学校へ連絡をお願いいたします。

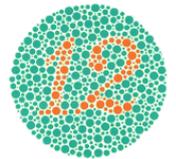
【10・11月の保健行事】

日程	保健行事	対象学年	
10月3日(木)	歯科講話	4年生	学校歯科医の小磯先生から歯の磨き方などを教えてもらいました。(裏面記載)
10月29日(火)	宿泊事前健診	さくら	宿泊の前に学校医の先生に体調を診てもらいます。
11月5日(火)	色覚検査	4年生	希望者対象に色覚検査を行います。申し込み用紙を配布しますので、希望の有無を記入し、提出をお願いします。
11月28日(木)	学校保健委員会	教職員 学校医 保護者 地域の方	本校児童の健康状態を教職員や保護者、学校医、地域の方々と共有し、健康課題について協議します。後日、参加希望調査を配布します。

色の見え方について

?色覚検査とは?

右のような様々な色の組み合わせでできた数字などを見せ、その子がどのように見えているのかをを検査します。(「色覚検査表 石原表」を使用します)



?色の見え方の仕組みはどうなっているの?

目の細胞には、光の三原色と言われる赤・青・緑の色を感じ取る視細胞があります。そのいずれかの細胞が足りなかったり、細胞の機能が弱かったりすると色の区別がしづらいことがあります。特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとより本人も気が付かないまま生活の中で違和感やつまづきが生じている場合があります。お子さんの様子などからお気づきの点がございましたら学級担任または養護教諭にご連絡ください。

見やすい色の組み合わせや工夫

- ①赤と緑は見えづらい。青やオレンジを使用する。
- ②寒色と暖色を組み合わせる、明度で区別をつける。
- ③色に頼らず、下線や太さなどで強調する。



学校歯科医の小磯先生から歯のことに教えてもらいました！



10月3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。小磯先生から、むし歯になる過程や歯の磨き方などを教えてもらい、子どもたちは真剣に話を聞いていました。質疑応答の中で、子どもたちから出た質問の内容と回答を紹介します。



Q1. 歯磨きは一日に何回くらいしたら良いですか？

A. 食べた後に磨くようにするといいでしょう。
朝食、昼食、夕食、おやつを食べるならその後にも。



Q2. どのくらい時間をかけて磨いたほうが良いですか

A. 一人一人、歯の生え方が違うので、時間は人によります。一本一本丁寧に磨いてみて、どのくらい時間がかかるかお家で試してみてください。



Q3. 斜めに生えた歯はどのように磨いたら良いですか？

A. 一本一本生え方やサイズが違います。
鏡を見ながら、歯と歯の間は縦磨き、歯の表面は横磨き、奥歯や歯と歯茎の間は斜め磨きなど、一本一本に合わせた磨き方をしてみましょう。



Q4. 糸ようじや歯間ブラシは毎日やったほうが良いですか？

A. 歯間ブラシは、歯ブラシだけでは落とせない、歯と歯の間の汚れを落とすことができるので、できるだけやったほうが良いでしょう。糸ようじは、無理やりやると歯と歯の間が開いてしまうことがあります。使用したい場合は、お家の人や歯医者さんと相談して使用しましょう。



Q5. フッ素はやったほうが良いですか？

A. フッ素は、むし歯の予防に効果的です。お家の人や歯医者さんに相談してやってみてください。

4年生の感想

- かがみの前でたてみがき、よこみがき、ななめみがきをしたら最初にみがいたときよりきれいにみがくことができました。
- 家の歯ブラシが後ろから見て開いていないか見てみようと思います。1ヶ月に1回かえるようにします。
- 歯は一生のものなので大事にしたいと思いました。
- むし歯にならないように、あまいものを食べたらすぐにみがくようにしようと思います。
- 歯と歯茎のさかい目をやわらかくみがくと歯茎のマッサージになることに驚きました。
- これからは、歯のうらがわもみがくようにします。

歯についてたくさん学ぶことができた時間になって良かったです。

