

～おうちの人とよみましょう～ ほけんだより 令和5年10月3日 駒西小学校 保健室

すくすく



2学期が始まって1か月がたちました。9月は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが市内・県内で大流行し、駒西小学校でも学級閉鎖の措置をとったクラスがありました。また、なかなか暑さが遠くかず、外で遊べない日が続きましたが、少しずつ涼しい日も増えてきました。久しぶりの外遊びでけがも増えています。周りをよく見て、けが防止の運動やストレッチなども行うと良いですね。

10月の保健目標：目を大切にしよう

10月10日は『目の愛護デー』です。



こんな生活、していませんか？

ゲームに夢中で
休けいもしてない…



寝る直前まで
スマホやタブレット…

ねころがって
本やまんがを読む…

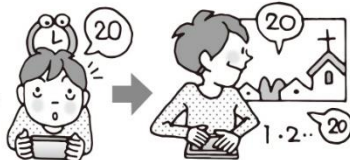


目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める

▷▷4・5・6年生で保健の学習を行いました！

2学期に入ってから、6年生は修学旅行前保健指導、5年生は林間学校前保健指導、4年生は体育の保健領域「思春期にあられる変化」など、高学年で保健の学習をしました。その中で、「男の子も女の子のからだの変化を学び、女の子も男の子のからだの変化を学ぶのは、お互いに思いやりの気持ちをもつため。相手のことを知らないで相手に寄り添うことはできないから、授業で『男の子



の・女の子のからだってすごい！ふしぎ！』と思ったことを大切に覚えておいてもらいたい。」とお話しました。

保健の学習は、心やからだのことを学ぶ時間ですが、そのすべてが「命」にかかわっています。「いのちの学習の時間」とも言えるかもしれません。1～3年生にも「いのちの学習」を広げていければと思います。ご家庭で関心のあるトピックなどありましたら保健室までお寄せください。

保護者のみなさまへ

◇マスクについて

駒西小学校では、給食当番の児童はマスクをつけることになっていますが、月曜日から当番が変わるということもあり、忘れてしまう児童が多いようです。はし箱袋に一週間分のマスクを入れておくようにしてください。また、ランドセルにも予備のマスクを数枚入れておいてください。給食当番以外に、学校で急に体調が悪くなった時などで使うことがあります。ご協力よろしくお願いします。

◇就学時健康診断の実施について

10月27日（金）午後1時から

上記の日程で、来年度入学予定児童の健康診断を行います。入学予定児童の保護者のみなさま、よろしくお願いいたします。在校生は3時間授業、給食を食べて下校となります。下校後は、健診の運営上、忘れ物等で校舎内に入ることはできません。ご承知おきください。

◇永久歯の健康について

永久歯の健康について、毎年9月初旬に集計しています。（乳歯は集計に含まれません。）

年度	令和元年度	令和2年度 (3月集計)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
むし歯処置率	88.1 %	88.6 %	94.5 %	89.4 %	76.5 %
1人平均むし歯 になった歯数	0.22 本	0.14 本	0.12 本	0.10 本	0.11 本

今年度、処置率が76.5%と、とても低くなっています。永久歯にむし歯があるにも関わらず、治療に行っていない児童がまだ10名近くいます。また、むし歯ではないけれども、「要注意乳歯」「CO」での受診をお願いしていてまだ受診していない児童も多いです。

学校歯科医の菅原先生からは、「4年生までは父母の仕上げ磨きがしっかり反映されている。高学年になるにつれ、一人みがき、間食の回数が増加する事で、むし歯のある人数が増える。父母の協力を得ることで、もう少しむし歯予防できると思うので、今後は、週1～2日で良いので、子どもの口腔内をチェックして頂きたいです。」とのご指導を頂きました。仕上げみがきや定期的な歯科受診等、今後ともご協力をお願いします。

