

# ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と  
お子さんと一緒にお読みください。

令和5年9月29日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

やっと、朝晩は涼しい空気になってきましたね。

秋がやってきた！と言ってもいいでしょう！

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。

みなさんの好きな秋は、何の秋ですか？



## 10月のほけんもくひょう

### 目を大切にしよう

目を守るマモルンジャーたち。  
どんな役割があるか見ていこう！

私たちが

# マモルンジャー



私は **まぶた**  
まぶたきをして、目にゴミが  
入るのを防いだり、目が乾燥  
するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**  
目に汗が入るのを防いだり、  
日差しが強いときに目元に  
陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**  
目の乾燥を防いだり、目に  
入ったゴミを洗い流したり  
するよ。



オレは **まつげ**  
目にゴミが入るのを  
防いでいるよ。

## 目を守るために自分でできることをやってみよう！

遠くをみる、睡眠をしっかりとる、  
長い時間目をつかひすぎない、  
目に良い食べ物を食べる…など。



## は 歯っぴーな歯

おとな 歯 (永久歯) のむし歯治療率です。平成30年度からとくらべてみました。

30年度9月	元年度9月	2年度9月	3年度9月	4年度9月	5年度9月
82.8%	86.1%	87.2%	83.3%	84.2%	97.6%

乳歯はいつかぬけるものですが、乳歯のむし歯をそのまま放っておくのは、いけません。

乳歯のむし歯は、永久歯に影響し、むし歯にしてしまうこともあります。

せつかくきれいに生えてきた永久歯を大切に。定期的に歯医者さんにみてもらい

口の中を健康にたもちましょう。



## が っ き は つ い く そ く て い 2学期の発育測定

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	男子	118.8	124.8	130.2	134.6	142.0	148.0
	女子	118.4	125.9	131.4	137.4	144.6	151.2
体重 kg	男子	21.8	24.8	27.8	30.0	36.9	41.1
	女子	22.0	25.6	28.8	31.2	36.7	42.1

夏バテやスポーツをたくさんしていたからでしょうか。体重が減った人も見られました。高学年では、男女ともに、体重を気にしている子が多くみられます。体重を気にするあまり、朝ごはんを食べないで登校すると、具合が悪くなってしまいます。また、成長するのに必要な栄養が足りなくなり、将来の自分を傷つけてしまうことに…。身長に比べ、体重が増えすぎてしまった場合は、3食はしっかり食べて、おやつのひかえめに。運動もたくさんしましょう！

## 保護者の方へ

### ①色覚検査について(10~11月)

ふじみ野市では、小学校4年生、中学校1年生の希望者に検査を行います。希望の有無をアンケート用紙でお聞きします。検査結果は、異常の有無にかかわらず、検査をした人全員に封筒に入れてお渡ししますので、ご確認ください。よろしく願いいたします。

### ②歯科健診結果のお知らせ(ピンクの紙)

受診が必要な方で「歯科健診結果のお知らせ」を、未提出の方には、個人面談の期間にアンケートをお渡しします。記入にご協力ください。

