保健だより

にこにこ

令和６年　１０月号
田原市立衣笠小学校　保健室

朝晩がすずしくなり、やっと秋らしくなってきましたね。１０月には、みなさんが一生けん命に練習している衣笠スポーツフェスティバルもありますね！本番で力いっぱい頑張れるように**早ね早起き朝ごはん**をこころがけて、体調を整えましょう。

今月の保健目標　目を大切にしよう

2学期の視力検査結果

	１年	２年	３年	４年	５年	６年
A（1.0 以上）	38 人	32 人	42 人	38 人	31 人	38 人
B 以下（1.0 未満）	14 人	30 人	18 人	18 人	18 人	19 人

１０月１０日は目の愛護デーです。スマホやタブレット、ゲーム、テレビなどメディア機器が生活により身近になったことにより、視力低下や目の異常がある人が増えています。

メディア機器のルールをお家の人と決めていますか？メディア機器の使い方やルールをお家の人と確認して、視力が低下しないように使いすぎないようにして、目の健康を守りましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの３つをして、目の休憩を取り入れましょう。

遠くを見る

目を温める

目を動かす

秋季歯科検診を行いました！

９月１９日に、学校歯科医である田原歯科クリニックの平野先生に歯科検診をしていただきました。むし歯は放っておくと、どんどん悪くなり、歯を失ってしまうかもしれません。歯肉炎も放っておくと、歯ぐきが歯を支えられなくなり、歯を失ってしまう原因になってしまいます。早めに歯医者に行って、治療を受けましょう。

	１年	２年	３年	４年	５年	６年
むし歯がある人	**1人**	**5人**	**10人**	**8人**	**3人**	**2人**
歯肉炎がある人	**0人**	**2人**	**3人**	**2人**	**3人**	**3人**

むし歯と歯肉炎

毎日、歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けていると、歯にいたみが出る「むし歯」や歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにもつながります。

むし歯や歯肉炎にならないために

給食のあとの歯みがきはきちんとできていますか？むし歯や歯肉炎を予防するために、食事のあとは必ず、**歯みがき**をしましょう。歯みがきのポイントは、**こまかく、ゆっくり、歯の1本1本をていねいにみがくこと**です。

〇保護者の方へ

視力検査の結果については、治療や相談の必要があるお子様にお知らせしています。

歯科検診の結果については、全校児童にお知らせしています。

視力の回復やいつまでも健康な歯を守るためには、専門医への早めの相談と治療がとても大切です。治療や相談が必要な人は早めに受診することをお勧めします。受診されましたら、受診結果報告書を担任までご提出ください。