

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和4年10月6日
第 6 号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

運動会におきて体調を整えていきましょう・・・

10月に入り、暑い日もありますが、過ごしやすい心地よい陽気の日が増えてきました。学校では運動会の練習が本格的にはじまっています。9月の保健目標がけがや病気の予防をしようでした。一人一人が意識して行動したおかげで不注意のけがや大きなけがもなく生活できていたと思います。さて、これからは季節が冬にむかって気温が下がっていきます。寒暖差で体調をくずしてしまうことが例年多いので、再度、規則正しい生活【はやね・はやおき・あさごはん・排便・はみがき+えがお】を見直していきましょう。みなさんの活躍を楽しみにしています。

おうちの人と
一緒に

運動会前体調管理1週間チャレンジ

1週間できたことをチェックしてみましょう。見本のように「がんばること」でできたことには○をつけます。「できたかず」のところには○の個数を書きましょう。(宿題ではありません)

	見本	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
がんばること	はやね はやおき あさごはん はいべん はみがき えがお						
できたかず	5こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ



元気に運動会に参加するために特にがんばりたいことを1つ書いてみましょう。

1週間できたかずの合計

36こ中

目にやさしい生活をしよう

みなさん、目を閉じてそのあと目をあけ、15秒間瞬きをしないでみてください。みなさんの目はどんな状態でしょうか。ずっと目を開けていると目が痛くなりませんか。あまり意識をしたことがないと思いますが、1分間に20回ぐらいまばたきをしています。私たちは、自然とまばたきをして少し涙をだしながら目の中が乾燥しないようにしています。涙は乾燥を防ぐだけでなく、栄養を与えたり、ばい菌が入るのを防いだりする働きもあります。近年「ドライアイ」といって目の表面が乾燥してしまう病気が多くなっているそうです。原因は、パソコン、スマホ、ゲームなどに集中することでまばたきの回数が減ってしまっていることだそうです。目を乾燥させない目にやさしい生活をころがけてみましょう。パソコンやスマホ、ゲームなどどれも生活には欠かせないものになっているのではないのでしょうか。使用中でどんな生活をする目乾燥から守れるのでしょうか。パソコンなどは明るい場所で使用するとよいでしょう。また、エアコンなどを使うこともあると思いますので加湿器をつけ、部屋自体を乾燥させないことも大切です。使用時間をきめて休憩をはさみながら使用するといいでしょう。クラスのお友達やお家で「目にやさしい生活」について話してみてください。

10月10日目の愛護デーです

この表は、4月に行った視力検査の結果になります。この表の見方ですが、例えば右眼がA、左目がCだった場合、悪い方のCの人数に入っています。また、矯正視力（メガネ等）で測定し、Aだった場合はAの人数に入っています。

	A	B	C	D
1年生	37	20	8	3
2年生	51	9	3	3
3年生	44	8	7	4
4年生	32	7	6	7
5年生	42	10	11	5
6年生	42	7	10	5
全校	248	61	45	27

【検査記録方法】

- A・・・1.0以上
- B・・・0.7～0.9
- C・・・0.3～0.6
- D・・・0.2以下

○高学年になるにつれて矯正視力や裸眼視力でDと判定された児童が増加しています。男女の割合でいうと若干女子が多い傾向です。感染防止のために外出を控え家の中で出来るゲームやテレビなどの影響もあると感じています。今月の保健目標は「目にやさしい生活」です。自分の生活を見直すとともに見にくいと感じた場合には医療機関へ行き診てもらうようにしましょう。



9月末までのむし歯の治療状況についてお伝えします

9月30日現在で歯科治療完了のお知らせが届き、治療がおわった人は、「むし歯あり」から「むし歯なし」へと人数を変更しています。夏休み後の治療状況調査では、治療中というご家庭もたくさんありました。早期に受診することで歯と口の状態を清潔に保つことができます。

マスクをはずす機会も増えました。白い歯でニッコリ笑顔を・・・
牛島小ではきれいな歯を保つためにむし歯治療100%を目指していきます。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
むし歯なし	65	67	64	58	74	79	407
むし歯あり	4	4	2	4	1	13	28
治療済み	11	21	9	8	6	5	60

*5・6組は各学年に入っています。欠席者はカウントしていません。

牛島小えがお紹介

9月号で牛島小学校のみなさんに「えがおの作り方」を募集したところたくさんの笑顔があつまりました。ここでいくつか紹介をしたいと思います。保健室前の掲示板にも掲載しているので見に来てください。みんなに「えがお紹介したい」と思った人はいつでもお待ちしております。

私は、いつも笑顔でいると
ハッピーになると思って笑
顔でいます。
6年 K・Y

サッカーで
点をきめたとき!
5年 M・Y

たくさんあそんだり、リラック
スするとえ顔になれます。
2年 I・H

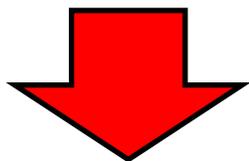
ともだちとあそぶとき
1年 S・M



10月のうしじまハッピータイムのお知らせ

10月のうしじまハッピータイム

10月11日(火)を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いてもってきてください。*今月は8日がお休みなので11日になります!



困ったことがあってお話したい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室の澁谷が話をきく時間です。昼休みや業間など時間に行きます。毎月「8」のつく日にやります。毎月のほっとけんしつに申込書をつけておきますので相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。



相談が多い場合には、日にちを分けて行きます。

うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前

相談したいこと

のこと

うしじまハッピータイムの日時決定

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前

さんへ

10月 日() 時~ 保健室にきてください。