

# 保健だより

平成30年5月11日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 小畑 行広  
主任養護教諭 新井あづ紗  
No.2

さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体の調子を崩しやすい時期でもあります。また、新学期が始まって1ヶ月ちょっと経ち、新しいクラスにも慣れてきて、疲れも出てくる頃です。

睡眠を十分にとり、休日はなるべくゆっくり過ごし、体と心の疲れがとれるようにしてください。体の健康観察だけでなく、心の健康観察もお願いします。(イライラしている様子はないか、なんとなく落ち込んでいないか、ものごとに対してやる気はあるか…など。)

お子さんの様子で気になることがあれば、お知らせください。

新学期がスタートして1か月…。緊張もほぐれ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

|                        |                           |                         |                             |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> | <p>速度にからだを動かしていますか？</p> | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|



健康診断が終わってからお知らせをもらったら

お医者さんへ

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。(歯科のみ、全員にお知らせをお渡ししました。)

**耳鼻科・眼科・内科は、7-11開きまでに受診してください。**

視力・歯科も授業中の集中力等に関わりますので、なるべく早めに受診をお願いします。

お知らせは「病気・異常等の疑いのある人」にお渡ししていますので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますが、ご了承ください。

お子さんとお読みください。

## め たいせつ ~目を大切にしていますか? 66~

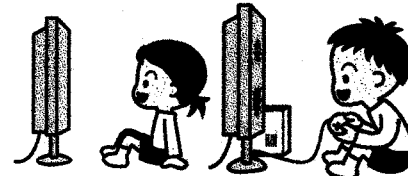
視力検査の結果、視力が1.0未満の人は、全校児童の43% (133人) いました。生活の中で、以下のようなことはありませんか? 当てはまる人は生活を見直してみましょう。



目と本の距離が近い



30cm以上離して読みましょう!



テレビとの距離が近い



2メートル以上離れて見ましょう!



テレビゲーム・スマホなどのやりすぎ



途中に目の休憩をしながら、時間を決めてやりましょう! (30分~1時間が目安)

## ぼ しにくえん ~むし歯や歯肉炎はありませんでしたか?~

歯科健診の結果、治療していないむし歯があった人は全校児童の35% (なんと110人!) もいました。歯科校医さんが、「今年の豊小はむし歯が多いなあ」と驚かれたほどでした。また、初期の歯肉炎も35% (110人) いました。

むし歯があった人



- ◆すぐに歯医者さんへ!
- ◆歯みがきのタイミングを見直そう。
  - ◇理想は1日3回食後に歯みがき。
  - ◇睡眠中は、だ液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後(寝る前)の歯みがきを忘れずに!

歯肉炎・初期歯肉炎があった人

- ◆ブラッシングを見直そう。
  - ◇汚れがたまりやすい部分(歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目)を意識してみがきましょう。
  - ◇一度に1~2本ずつ、小刻みに歯ブラシを動かしましょう。

鏡を見ながらみがくといいよ!



毛先が広がっていない歯ブラシでみがこう!