

ほけんだより No. 7

平成 24 年 11 月 2 日

瀬戸市立東山小学校 保健室

11月の保健目標 **姿勢を正しくしよう！**

朝と夜の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。
規則正しい生活をする、衣服を上手に調節すること、手洗い・うがいをしっかりするなど自分で気をつけて生活しましょう。



11月8日は、「いい歯の白」!

1学期の歯科検診の結果、

①永久歯・乳歯にむし歯がない ②歯肉炎でない ③むし歯による要注意乳歯がない

この3つにあてはまる場合、11月8日(金)に「よい歯の賞状」を渡します。



よい歯の賞状をもらえる人数<学年別>



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	106人	74人	76人	62人	77人	75人

高学年は、乳歯から永久歯に生え替わる時期で、まだ永久歯が生えただばかりの子が多く、むし歯になる人は少ないです。しかし、年齢が上がるにつれて、歯みがきは雑になりがち・・・むし歯は歯医者さんで治療をしないと治りません。毎日の歯みがきをしっかりとしてくださいね。

~~あなたは、だいじょうぶ?~~

まえ
前がみ

視力検査の時、前がみが目にかかっている人がいました。目の前に、かみの毛がちらついていると、視力が下がってることがあります。

前がみは、目にかからないように、とめるか切っておきましょう。



しせい
姿勢

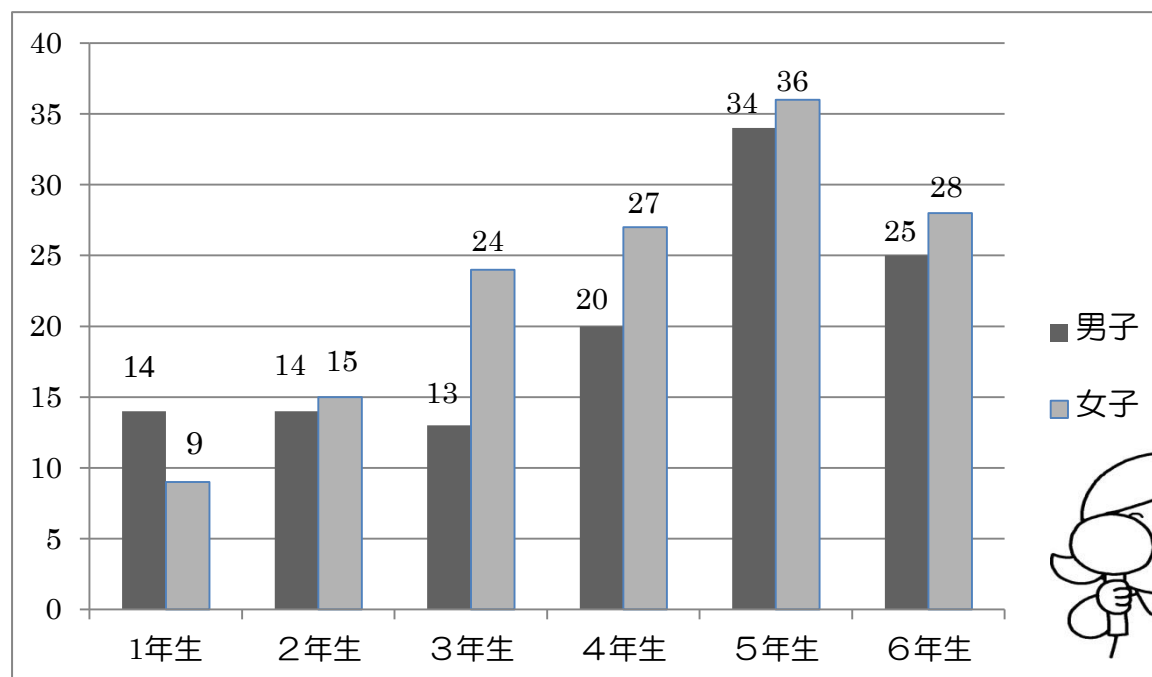
目が、見るものに近づきすぎると、ピント合わせがむずかしくなり、目がつかれやすくなります。また、背中を丸めていると、重い頭をささえるために、首や肩に負担がかかり、頭痛や肩こりの原因になります。





秋の視力検査が終わりました！

＊片眼でも視力がB・C・Dだった児童（矯正視力B・C・Dを含む）＊

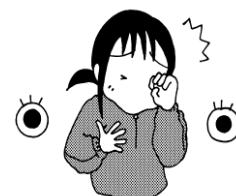


低視力の場合は、眼科で精密検査を受け、原因を確かめておくことが大切です。低視力は、近視だけでなく、遠視、乱視、弱視、心因性など様々な原因によって起こります。

「目の受診のすすめ」が、まだお手元にある場合は、早めに受診し結果を学校へお知らせください。よろしくお願いいたします。

「ドライアイ」に注意！

「ドライアイ」は、目の乾燥により、黒目の表面を覆っている角膜上皮細胞がはがれて傷ができる等の障害を起こす病気です。「乾燥感」だけでなく、「疲れる」「ゴロゴロする」「赤くなる」など様々な不快症状を起こします。原因はいろいろありますが、最近多いのが、生活習慣によるものです。パソコン、携帯、車の運転など、目を酷使用する作業をするときは、誰でもまばたきを忘れてしまい、極端に回数が減ります。目が乾燥してくると、脳にまばたき命令を要求する信号が発せられますが、見ることに集中して作業をしていると、まばたき命令の実行は後回しになってしまいます。このことが繰り返されると、角膜上皮細胞は死んでしまいます。集中して目を使うときには、意識してまばたきをする必要があります。



「姿勢」について・・・

朝礼の時間、話を聞いているときや発表しているときの子どもたちの様子を見ていると、背筋が曲がった子が多くみられます。

姿勢の良し悪しを決めているのは、「筋力」です。筋肉が少ないと、自分の姿勢が支えられず、姿勢が悪くなってしまいます。姿勢を良くするためには、小さい頃から外で思い切り身体を使って遊び、筋力をつけることが大切です。