

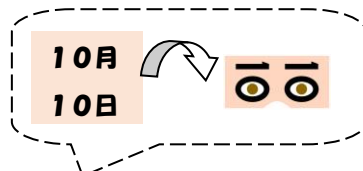
ほけんだより10月

平成30年10月1日
さいたま市立上小小学校
保健室

日中もすっかり涼しくなり、過ごしやすくなりました。スポーツ、読書、荷をするのも気持ちのいい季節ですね。朝晩の気温差で体調をくずす人も出てきました。上着を持ってくるなどして、体を冷やさないようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー



10月10日を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えますね。ゲームやテレビ、本を読むときも運動するときも、毎日休むことなく目を使っています。休む時間を作るなどして、目を大切にしましょう。

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

布団の中でゲームをしている

時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている

いつまでやってるの？

寝転んでテレビを見ている

アハハ

前髪が長く、目にかかっている

視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

© 少年写真新聞社 2018

正しい姿勢で勉強しよう

前髪は目にかからないようにしよう

目を休めよう

こまめに瞬きをする 目もとをあたためる 運動も目の血がよくなります

やってみよう！目のストレッチ

しばらく目を閉じて、ぱっと開く

↑
上を見る

↓
下を見る

←
左を見る

→
右を見る

↻
左にくるり

↻
右にくるり

目のけがに注意！！

かみこしょうでは、きょうしつなかめ目のけががおこることが多いです。

プリントや手紙を後ろの人に回すときは、自分の体を相手にしっかり向けて、声をかけてからわたすようにしましょう。



まわりを見ていないと…
気づかぬうちにお友達がけがさせてしまうこともあります。

歯・口腔の治療に御協力ありがとうございます



永久歯の治療率

(春の健診結果・治療中含む)

96%

永久歯の
むし歯を治
した割合



歯科健診後、治療が終わり、たくさんの「結果のお知らせ」(ピンクの用紙)が返ってきています。上小小学校では、むし歯の処置歯率が90%前後と高い数値で推移しています。歯科健診の際には、学校歯科医の岸本先生、前川先生から「歯が綺麗な子が多い。」「よく磨けています。」と、お褒めの言葉をいただきました。お忙しい中、「結果のお知らせ」の提出に御協力いただき、ありがとうございました。

一人平均DMF歯数(むし歯になったことがある歯の数)は、去年の0.34本から**0.20本**となり、大幅に下がりました！御家庭や子ども達自身がむし歯を作らないように気をつけてはみがき等、取り組んでいる成果だと思います。学校でも子どもたちが新たなむし歯を作ることのないように、引き続き取り組んでいきたいと思ひます。御協力の程、よろしくお願ひいたします。

むし歯以外に、歯肉炎、歯垢、歯石などで治療を勧められた児童もいました。歯肉炎は歯周病の初期疾患であり、全身疾患と関係が深いといわれます。治療後も歯科医での指導を守り、正しいブラッシングでむし歯や病気の予防に努めましょう。

歯周病と全身の関係

歯周病による細菌などが口の中の粘膜から血管に入り込み、他の臓器へ運ばれ、そこで感染や炎症をおこすことがあります。

動脈硬化		歯周病
呼吸器疾患		心臓病
早期低体重児 出産		糖尿病

歯みがきでインフルエンザ予防！

インフルエンザウイルスは、鼻からのどにかけての粘膜の細胞にくっつき、侵入します。口の中が汚れて細菌が繁殖すると、粘膜をおおっている細胞を壊し、ウイルスが侵入しやすくなります。



歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール作品展示のご案内

1学期に「さいたま市歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に応募してくれたみなさんの中で、地区審査会で一次審査を通過した人の作品が、下記の通り展示されます。上小小でも、1～6年生の6名の作品が展示されますので、ぜひ見にいってみてください。

展示期間 平成30年10月26日(金)～平成30年10月28日(日)
午前9時から午後5時まで

※ただし、最終日の28日(日)は午後2時30分まで

展示会場 プラザノース 2階ノースギャラリー1～7
北区宮原町1-852-1

