

ほけんだより



南郷小学校
保健室
No. 6 2022年10月3日



10月10日は「目の愛護デー」

10月の保健目標

目を大切にしよう

毎日の生活で、こんなことはありませんか。チェックしてみてください。

- 授業中、黒板が見えにくい
- ものを見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビに近寄って見てしまう

多く当てはまる人は、遠くが見えにくい「近視」の状態になっているかも知れません。

実は今、近視の子どもが日本でも世界でも増えています。目は、ものを見るだけでなく、集中力や運動力などにもつながる大切なはたらきをもっています。体も目も成長する小学生の時期は、定期的な検診や適切な治療・指導を受けることが大切です。

目のためにいいことはどんなこと？

外遊び

1日2時間以上外へ出て、太陽の光を浴びましょう。



日やけや熱中症の対策はしっかりしましょう

早寝早起き

睡眠は目のためにも大切です。生活のリズムを整えましょう。

寝る2~3時間前からスマホやゲームは控えるようにしましょう



バランスのよい食事

好き嫌いなく、お肉やお魚をバランスよく、野菜や果物もしっかり食べましょう。



メディアを使うときは…

- 目との距離を30cm以上はなす
- 左右の目から同じ距離で見る
- 背筋をしっかりとのぼす
- 明るいところで使う
- 30分に1回は遠くを見る

おすすめの食べ物

目の健康に良い
ビタミンAが豊富



にんじん
かぼちゃ
うなぎ
レバー など…

目を守る働きがある
ルテインが豊富



ブロッコリー
ほうれん草
モロヘイヤ
卵黄 など…

近視のケアにおすすめ
クロセチンが豊富

サフラン
クチナシの実



【食品だと…】
サフランライス
栗きんとん
たくあん など…



参考：ロート製薬「子どもの目の健康啓発ガイドブック」

<https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/all/myopia/menokenkou/>



南郷小学校歯科検診 (2学期) の結果から

の結果から



9月13日(火)に、2学期の歯科検診を行いました。学校歯科医の新藤先生からは、歯列・咬合(歯並び)と歯垢(歯みがきで落ちていない汚れ)についてのアドバイスがありました。歯垢がたまると、むし歯や歯肉炎という歯ぐきの病気にかかりやすくなってしまいます。自分の口の中の様子を鏡で確認しながら、優しい力で1本ずつしていねいにみがくように心がけてみましょう。

「むし歯になりかけの歯」のこと

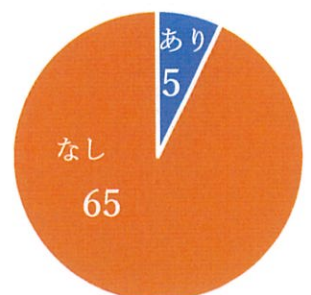
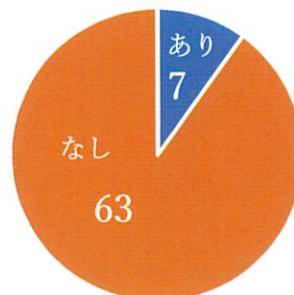
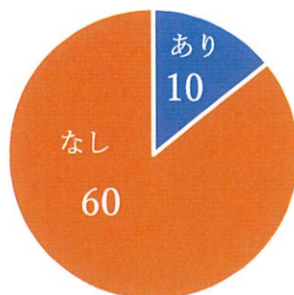
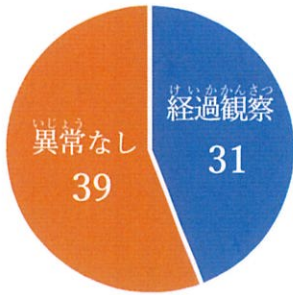
実施数：70 (単位：人)

歯列・咬合(歯並び)

C(むし歯)

CO(要観察歯)

歯肉(歯ぐき)



保護者の皆様へ

- 2学期の発育測定、歯科検診、視力検査の結果は、「けんこうのきろく」でお知らせします。受診が必要なお子様には、別紙「受診のおすすめ」にて早めにお知らせします。
- 2学期歯科検診の結果、むし歯や要観察歯(むし歯になりかけの歯)が見られた児童には、11月に、個別の保健指導を実施します。対象児童につきましては、連絡帳にて後日お知らせします。持ち物の準備へのご協力をお願いします。

健康委員会からののお知らせ

テレビや本ゲームなどは、明るいところではなれて行くようにしましょう!



健康委員会 6年生

めがねをかけている人は持って来てください。

10月 2学期健康診断の日程
 10/4 (火) 視力検査 (中学年)
 10/11 (火) 視力検査 (高学年)