

ほけんだより

令和6年11月26日 阿村小学校保健室 No.10



寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。



口がポカンと開いていませんか?



気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか?
口が開いたままだと、口の中がかんそうし、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう(1日30回)



「あー」と言って、大きく口を開く
「いー」と言って、大きく口を横に広げる
「うー」と言って、くちびるを前につき出す
「べー」と言って、舌をあごの先までのばす

保護者の方へ

現在のむし歯治療率

42%
(11月25日現在)

治療が必要な人

あと**18**人

現在までにおし歯治療が済んだお子さまは、13人です。治療率は、前回よりも上がりました。今年度は治療率50%まで少し時間がかかっているようです。10月初め、近隣の小学校の歯科治療率について話を聞く機会がありました。9月末までの段階で治療率が60~80%というところが多かったです。

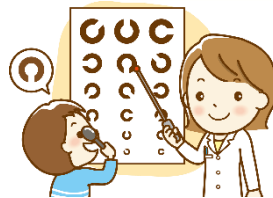
そこで、来月18人のお子さまに歯科治療状況のアンケートを実施します。アンケート記入のご協力をよろしくお願いいたします。

もし、歯科治療が済んでいましたらアンケート配付前に速やかに学校までご連絡ください。

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です!



視力検査の結果を配付しました!



10月~11月にかけて今年度2回目の視力検査を行いました。4月の検査より視力が少し低下しているお子さまが増えていました。学校での検査はスクリーニング検査のため、眼科受診をすると違う結果が出る可能性もあります。しかし、今回の検査で急な視力の低下や眼鏡使用時の検査結果が低下しているときは眼鏡が合わなくなってきているかもしれませんので、一度、眼科受診されることをお勧めします。なお、結果を入れていた「保健連絡袋」はすぐに学校へ返却をお願いします。

文部科学省から、子供の目の健康を守るための啓発資料が紹介されています。右にQRコードを載せていますので、ぜひ一度ご覧ください。お子様向けの資料もありましたので、お子さまと一緒に見てもらえたらと思います。

保護者向け

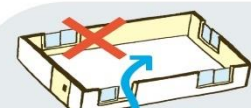


お子さま向け



11月9日は換気の日

換気のポイントは?



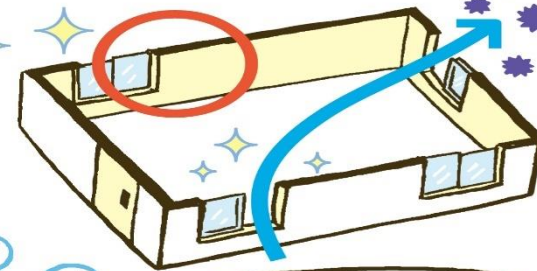
窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい