

にこにこ 10月

R元. 10. 1
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

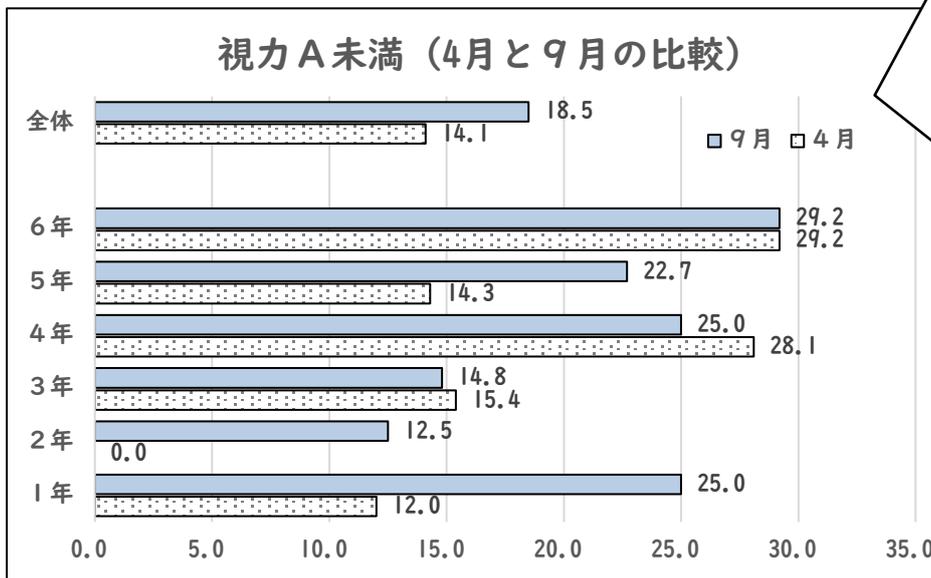
「天高く馬肥える秋」ということわざがありますが、秋は、空が高く感じますね。これは、秋の雲と言われる「うろこ雲」が空の高いところのできる雲なので、空が高くなったように感じるそうです。空にも秋があるのですね。みなさん、空を見上げて、「うろこ雲」をみつけて、秋を感じてみましょう。（うろこ雲は、魚のうろこみたいな雲です。）



10月の 保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう!

視力A未満（4月と9月の比較）



このグラフは、4月と9月に行った視力検査でA未満の人の割合を比較したものです。4月より視力が低下している人が増えています。全体で18.5%ということとは約6人に1人の人がA未満ということです。今回は、Aだった人も視力検査の時にこれまでより見えづらくなっていると感じた人もいたように思います。



＜視力低下のサイン＞

- 気がつくときテレビや本に近づいている。
- 首をかしげた方が見やすい。
- 目を細めてみている。
- 光をまぶしく感じる。



しかちょうりつ
歯科治療率
44.7%

おうちの方へ：

9月末現在の歯の治療率です。昨年は、同じ時点で58.8%でした。夏休み中お忙しかったところも早めの受診をお願いします。学校長が9月30日の御船保健所であった会議の中で、以前からお伝えしていることですが、「甲佐町のむし歯保有、歯肉炎罹患者が他の上益城の町より多いことを指摘された。どうしたらいいんだろう？」と話していました。やはり、ご家庭の協力は欠かせないと思います。学校でもがんばっていきます。宜しくお願いします。

*「すくすく」を10月中旬位までに9月の身体測定・視力測定の結果、歯みがきカレンダー、いきいきウイーク（出していない人出してね）をはさんでお渡します。見られたらすぐに学校にお戻しください。



10月8日を「骨と関節の日」に8年前に日本整形外科学会が決めたとす。十月八日の十と八を重ねるとホネのホになり、体育の日にも近いことからこの日に決められたとす。せっかくの機会です。自分の骨について考えてみませんか？

教室をのそくとこなふうにつくえにつつぶしている人が時々います。ぐにゃぐにゃ姿勢であなたの骨も体もこまっていますよ。



めざせ 「ツルツル歯」「しまった歯ぐき」！！

昼休み、歯みがき指導を始めました。学級毎に歯みがきの時におじゃまして、「はぐきにむかってはぶらしを当てましょう」「歯みがきの後、舌でさわってヌルヌルせずツルツルしていますか？」などと話しています。



宗のつぶやき「私の体験をお話します。」



私は、小学校の5年生くらいの時に、保健の先生のお話で「朝ご飯を食べた後トイレに行くと、うんこが出やすいです。毎日朝ご飯をしっかり食べてうんこを出して登校しましょう。」と言われました。とても素直だった小5のさゆみちゃん「そっかー。」と、先生の言うことをしっかり守り、それからずっと毎朝ごはんを食べて、トイレに行く習慣をかれこれ40年以上続けていました。ところが、ここ半年くらいなぜか朝ご飯の後トイレに行く習慣を忘れてしまいました。そしたら、毎日快便だった私が便秘になってしまいました。1日出ない事も・・・どうしてしまったのだろうと考えました。「そうだ、朝ご飯の後トイレに行ってみる習慣をまた始めてみよう。」すると、どうでしょう。毎日出てくれるではありませんか。

毎日うんこが出ていない人、朝ご飯の後、必ずトイレに行く習慣をつけてください。お腹の調子を整えることは、これから生きていく上でとても重要なことです。緊張する場面（試験の時等）にお腹の調子が悪くなったことで、自分の力を発揮できなかった人を何人も知っています。