



げんき ほけんだより No9

令和5年11月2日
外海黒崎小学校
養護教諭

11月の保健目標 がつ ほけんもくひょう は たいせつ 歯を大切にしよう。



むし歯の治療は終わりましたか？

歯科検診から5か月が経ちました。お子様の歯の調子はいかがでしょう。以下に、本校の歯科検診後の歯科受診率を載せています。

先日行った保健集会では、むし歯の進行について児童に話をしました。むし歯は、自然と治ることはありません。歯科医で治療をしてもらわない限り、症状は進行していく一方です。異常がある場合は、早めに受診をしなければならないと、児童も感じたことと思います。

まだ、受診をしていない児童は、早いうちに受診をお願いします。早ければ早いほど、治療期間が短く、痛い思いや治療費も少なく済みます。

学年別歯科受診率

11月1日時点



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
検診で異常なし 治療済	5	5	6	7	10	5	38
未治療	1	2	2	0	2	0	7
治療率	83.3%	71.4%	75.0%	100%	83.3%	100%	84.4%

※受診結果の紙の提出があった児童を治療済とカウントしています。

感染症に注意！ 規則正しい生活習慣を続けましょう。

感染症流行の季節がやってきました。本校では、今のところ感染症に罹患した児童はおりませんが、インフルエンザが流行している学校もあるようです。

うつらない・うつさないための基本

- 1 手洗い・うがい**：石けんを使って手を洗いましょう。
- 2 せきエチケット**：咳やくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。マスクも効果的に利用しましょう。
- 3 体調確認**：発熱や咳、鼻水等の症状があるときは、無理せず休養しましょう。

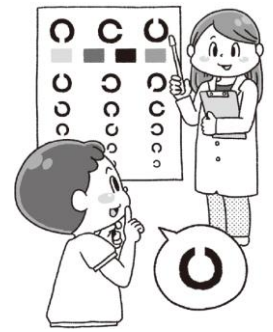
🦠 ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う

視力検査の結果をお知らせしています。

全学年、視力検査を実施しました。視力B（1.0未満）以下の児童で、今年度病院受診をしていない児童、病院受診しているが、4月の検査時より視力が下がっている児童に、結果のお知らせを配付しています。視力低下の多くは、近視によるものですが、遠視や乱視、その他の目の病気の可能性もあります。良好な視力で学校生活を送るため、早めの受診をお願いします。



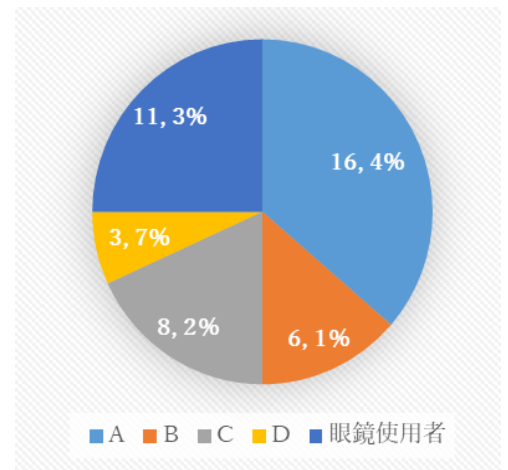
外海黒崎小の視力 1.0 未満の児童 63.6%

「A」 1.0以上
16人
「B」 0.9～0.7
6人
「C」 0.6～0.3
8人
「D」 0.3未満
3人
「眼鏡」使用者
(授業中のみの人を含む)
11人

視力低下がすすんでいます。

視力1.0未満の児童は、全国平均（令和3年学校保健統計）36.9%と比べると、**本校は63.6%**でとても多いことが分かります。低学年からの視力低下が目立ちました。

また、4月の視力検査では、1.0未満の児童は、全体の53.3%だったことから、4月より視力低下がすすんでいることが分かります。



視力低下を予防する生活習慣できていますか？



① 画面や本から30cm以上離れましょう。

背中を伸ばしてよい姿勢になれば、自然と距離をとることができます。

② 1日2時間は、外で遊びましょう。

外で遊ぶといっても、直接日光に当たる必要はなく、日陰で過ごしても大丈夫です。外遊びの時間を増やしましょう。

③ 30分に1回は、画面から目を離しましょう。

30分に1回は、画面を閉じて、20秒以上遠くを見て目を休めましょう。夢中になって30分経過したことを忘れることがあるかもしれません。お家の方の声かけをお願いします。タイマーを使用することも有効です。

家族みんなで目の体操をしませんか？ ①～⑧までゆっくり3回行いましょう。



目の周りの筋肉をほぐして、目の疲れを取りましょう。家族団らんの時間にぜひ行ってみてください。