

# ほけんだより 10月



運動会があった9月に引き続き、親善運動会や親善球技大会、音楽会と行事が自白押しの10月です。また、日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩す人が多い時期です。栄養と休養をたくさん取り、かぜをひかないように気をつけましょう



## 目をたいせつに

目は大切なからだの一部です。この機会に、目にやさしい生活をする習慣を身につけましょう！

### \*目にやさしいスマホ・ゲームのつかいかた

- ・20分続けたら5分休む。
- ・ずっと同じところを見続けないように、たまに遠くを見る。
- ・部屋を明るくする。



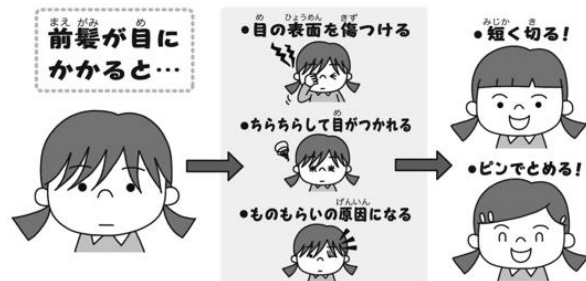
### \*目にやさしいしせいをこころがけよう！

- グー** 机とからだの距離は、グー1つ分にします。
- チョキ** 机はチョキをはさんだら、ひじが直角になる高さ。
- パー** 字を書くときは、目とノートをパー2つ分はなす。



### \*まえがみが目にかからないように！

前髪が目にかかると、顔が暗く見えて、印象が悪くなってしまいます。短く切るか、ピンでとめて、目にかからないようにしましょう。



## 注意が必要な感染症③ ~ノロウイルス~

本格的な流行はまだ先ですが、秋ごろから流行がはじまるので、注意が必要です。

### どんなしょうじょう？

おう吐・グリ・腹痛・発熱が1~2日続く。感染から発症まで24~48時間。

### どうやってうつるの？

十分に加熱していない二枚貝を食べたり、おう吐物が乾いて舞ってしまう。

### どうやってよぼうする？

手洗いをしっかりする。白ごころから健康で丈夫なからだ作りを心がける。

## 2学期 発育測定

運動会の練習との兼ね合いで、ほけんだよりでお知らせした日と異なる日に行った学年もありましたが、無事に発育測定が終了しました。次の表は、各学年の平均値です。( )は4月からのび



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.0(2.6)	119.8(2.4)	23.0(1.2)	23.1(1.1)
2年	126.6(2.5)	123.1(2.6)	27.1(1.6)	24.6(1.3)
3年	130.9(2.6)	129.4(2.5)	29.5(2.3)	27.8(0.8)
4年	136.2(3.1)	138.6(3.3)	32.0(1.9)	35.0(2.3)
5年	143.7(2.8)	145.0(3.1)	38.7(2.5)	37.5(2.0)
6年	148.7(3.0)	149.1(2.4)	44.7(2.6)	41.7(2.1)

測定前に5~10分程度歯みがきについての話をし、みんな真剣に聞いていました。



## 秋の歯科健診

### 歯科ちりょう率

	みちりょう	ちりょう	ちりょう率 (%)	のこり
1ねん1くら	5	3	60 %	2 人
1ねん2くら	6	2	33 %	4 人
1ねんせい	11	5	45 %	6 人
2ねん1くら	8	6	75 %	2 人
2ねん2くら	14	11	79 %	3 人
2ねんせい	22	17	77 %	5 人
3ねん1組	10	9	90 %	1 人
3ねん2組	10	6	60 %	4 人
3ねん生	20	15	75 %	5 人
4ねん1組	12	10	83 %	2 人
4ねん2組	7	5	71 %	2 人
4ねん生	19	15	79 %	4 人
5ねん1組	4	2	50 %	2 人
5ねん2組	10	8	80 %	2 人
5ねん3組	7	2	29 %	5 人
5ねん生	21	12	57 %	9 人
6ねん1組	6	6	100 %	0 人
6ねん2組	6	4	67 %	2 人
6ねん生	12	10	83 %	2 人
受けのこ	5	4	80 %	1 人
全校	110	78	71 %	32 人

10月25日(水)9:00~秋の歯科健診を行います。今回の健診はむし歯があるか、ないかを診る健診です。1日で全校児童を佐々木先生に診てもらいます。

春に行った歯科健診の治療がまだ終わっていない児童が30人ほどいます。6年1組は治療率が100%となり、全校の治療率も70%をこえました。しかし、1年生と5年生の治療率がなかなかのびません。2学期が始まり、治療が終わっていない児童へ9月14日に3回目の治療のおすすめを配布しました。

むし歯になった歯が乳歯だから、「そのうち抜けるからいいや」と放っておくと、その下にある永久歯に影響を与えることがあります。歯も目と同じく、一生使う大切なからだの一部です。白ごころの予防(歯みがき、フッ化物洗口など)と早期治療で、口くう内の健康を保ちましょう。