

保健だより 11 月

令和 5 年 11 月号
七尾市立天神山小学校
＊おうちの人とよんでね

朝夕、とても冷え込む日が多くなってきました。空気が乾燥してくるので、かぜのウイルスやインフルエンザウイルスが活発になり、流行りだします。県内でもすでに集団風邪の報告がされています。感染症の一番の予防法は、規則正しい生活と手あらい・うがい、換気です。清潔なハンカチ、つめを切ることも忘れずに。

11 月の保健行事

20日(月)～24 日 体重測定、保健指導
4 年生初経指導



近視になるのを防ぐ効果がある「太陽光」

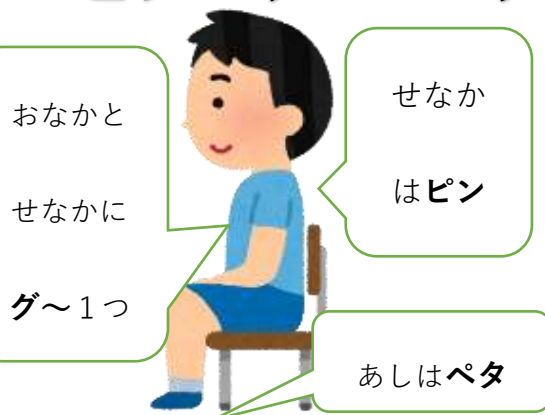
近年、近視の子供が増えています。コロナ禍でデジタル画面を見る機会が多くなり、外で遊ぶ機会が減ったことなども関係しているようです。

本校の児童の近視の割合は、裸眼視力B以下の児童が43%（男子41%、女子46%）です。5年生以上になると、視力低下の児童がぐんと増えます。

私たちの目は、眼軸が長くなることで、ピントが合わなくなり、遠くの景色が見えにくくなる「近視」になります。太陽の光（日光）を浴びると、近視になる主な原因となる眼軸の長さが長くなることをおさえてくれます。そのため、太陽の光をあびて外遊びする習慣をつけると、体力だけでなく、近視の予防にもなります。3・4年生の男子は、外で遊ぶ人が多いためか、視力の低い人が少ないです。デジタル画面を見る時間を見直すとともに外遊びも増やすとよいですね。

児童保健給食委員会が「目」にかんする紙芝居動画を作成しました。学級で見てくださいね！
今後も保健給食委員会が健康に関しての企画を考えます。お楽しみに！！

「ピン・グ～・ペタ」



みなさんは、ふだん、自分のしせいを意識していますか？授業中・食事中・読書中・テレビを見る時…

頭の重さは、体重の 10%（例えば、体重30kgの人なら、頭の重さは3kg）です。これだけの重さを首や肩が支えているので、くずれたしせいを続けることは、体全体のゆがみにつながります。そして、肩こり、腰痛、頭痛、かみあわせのずれなど全身に影響が出ます。よいしせいは集中力・運動能力のアップにつながります。意識して、しせいを正しましょう。

6 年間 むし歯なしで賞



6 年間むし歯がない児童を紹介します。入学後、一度もむし歯になったことがない児童と保護者の方にひけつを聞いてみました。（アンケートのご協力ありがとうございました）

おかしを食べたら、うがいをし
て歯みがきをする。歯みがきの後
は、フッ素がとれないよううが
いを 2～3 回にします。

6 年 藤本妃奈さん



入学後、ガム・アメ・ハイチュウなど
口の中に残るものを食べさせませんでし
た。「のどに詰まらせそうであぶない！」
という思いで与えていませんでしたが、
結果的にむし歯になりにくくなったのか
もしれません。

娘が 1 年生の時から、6 年生で「むし
歯なしの子」としてお知らせに載るのを
目標にしていました。達成おめでとう！

藤本さん保護者



食事の後は、ていねいに歯
をみがくようにしています。

6 年 和田内 貴幸さん

特に前歯をよくみがくよう
にしています。また、鏡でむ
し歯がないか、よく口の中を
見ます。

6 年 太田 創佑さん



小さい時は、仕上げみがきをしていま
した。大きくなってからは、食事の後、
声かけをしています。 和田内さん保護者

普段、ジュースは飲まない習慣に
しています。飲むのは水かお茶、牛乳
です。 太田さん保護者

あとに続く！ むし歯なしを目指して、がんばろう！

よい歯のおともだち

（入学してから 1 度もむし歯になってことがない人）

1 年生 12 人 4 年生 6 人

2 年生 11 人 5 年生 6 人

3 年生 5 人 6 年生 3 人

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



むし歯未経験者率は本校 40%（七尾市平均 50%）です。
むし歯になる前の予防をしていきましょう。
まだ治療がすすんでいない人は、治療を済ませましょう。
治療がすすみましたら、受診確認書を学校へ提出してください。