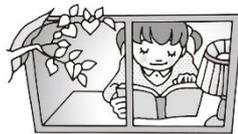


# ほけんだより



令和6年10月4日  
鳥屋小学校 保健室  
☆おうちの人とよんでね

運動会練習が始まり、みなさんやる気いっぱい、毎日がんばっていますね。10月は、運動会、マラソン記録会があり、体をたくさん動かします。学校でがんばった分、家ではゆっくりと体を休ませてあげましょう。2つの行事を通して、みなさんがまた一つ成長することを楽しみにしています。

## むし歯の治療をお願いします

むし歯をなおした人  
**57%** (48人/84人中)



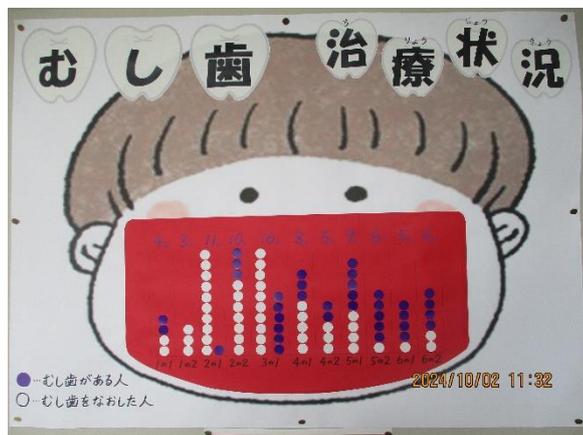
各学級の治療状況は、保健室前に掲示中です。

**1年2組は、全員治療が終わりました!**

むし歯の治療率は、昨年度の同じ時期と比べて、**約20%低**なっています。

むし歯が自然になおることはありません。歯医者に行くことを先のばしにすると、むし歯はどんどん進行していき、治すまでにかかる時間も長くなってしまいます。

むし歯がある人は、**今すぐ治療のスタートをきりましょう!**



## 10月10日は“目の愛護デー”

### まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、**目**を守っています

### まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

### まつげ

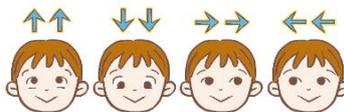
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

### なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いでいます

### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



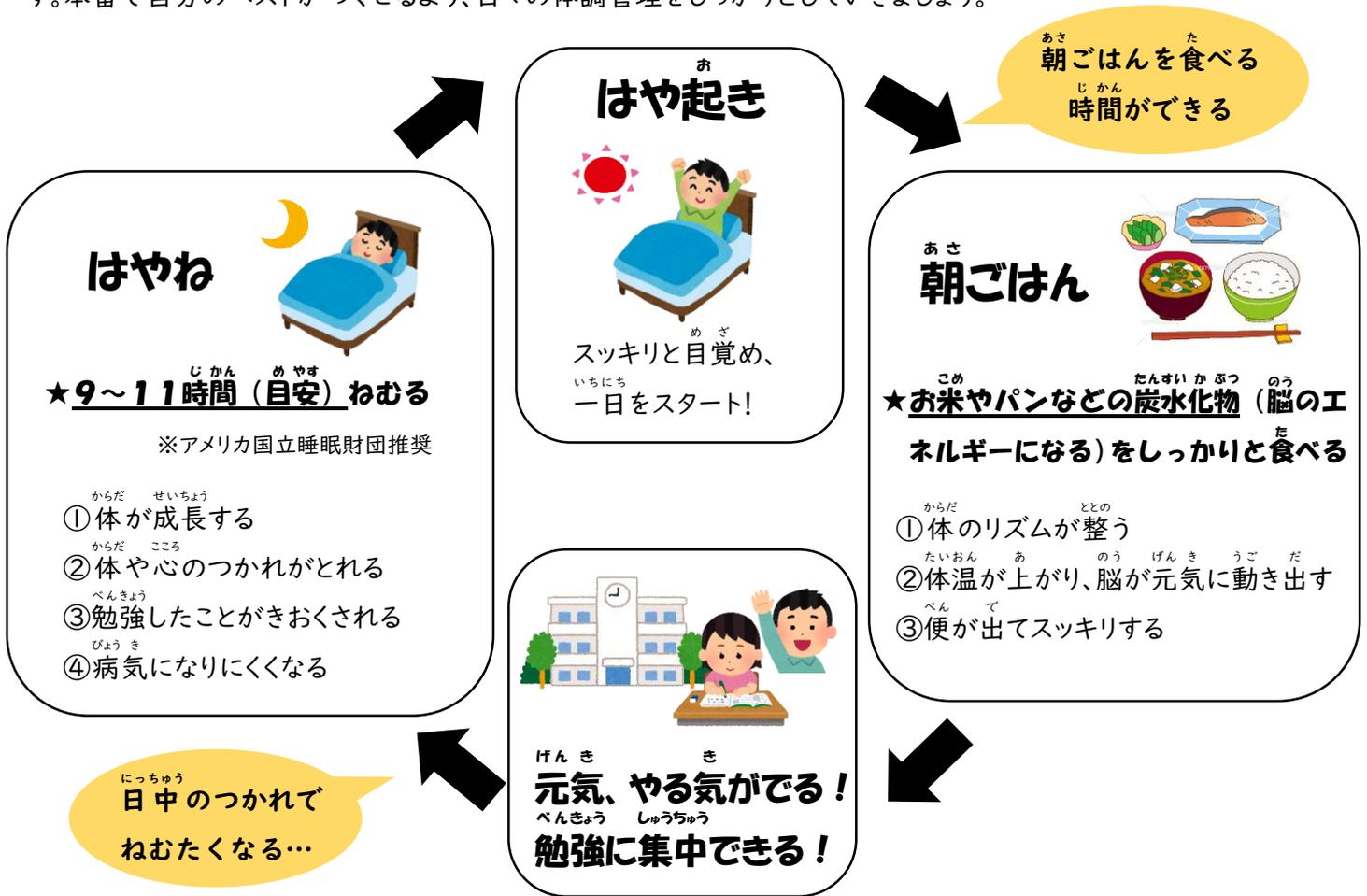
### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

# “はやね・はや起き・朝ごはん”について 保健指導を行いました



9月の身体計測時、「はやね・はや起き・朝ごはん」の大切さについて、保健指導を行いました。最後には「私（ぼく）は、〇時に起きて、〇時にねる。」という具体的な目標を決めました。さらに、4年生以上は、「1時間前にメディア機器の使用をやめる」や、「習い事の前に宿題を終わらせておく」など、目標時刻にねむるための行動についても考えました。自分の目標を意識して生活できている人は、運動会練習にもスッキリとした気持ち、元気な体でのぞめていると思います。本番で自分のベストがつかせるよう、日々の体調管理をしっかりとしていきましょう。



日中のつかれでねむたくなる…

運動会に向けて、確認しておこう!

① 手足の“つめ”は短く切っていますか？



←手のつめが長いと、相手にけがをさせてしまうことがあります。



←足のつめが長いと、となりの指につめがくいこみ、血が出る場合があります。

② 外ばきのサイズは合っていますか？

サイズの合わないズックは、“くつずれ”の原因になります。



- つま先の部分によゆうがある
- くつの幅が足の幅に合っている
- 痛みやしめつけられる感じが  
ない