

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
わかやましょうがっこうほけんしつぱつこう
若山小学校保健室発行

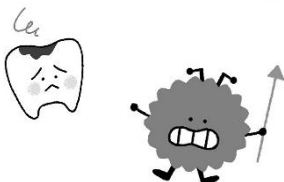
● 10月のほけん目標 ●

め たいせつ 目を大切にしよう!



ぜんこうしゅうかい 保健委員会の発表をしました!

テーマ
「むし歯の予防」
参考図書
「むしばいっかのおひっこし」



あなたの秋はどんな秋?



10月のほけん行事

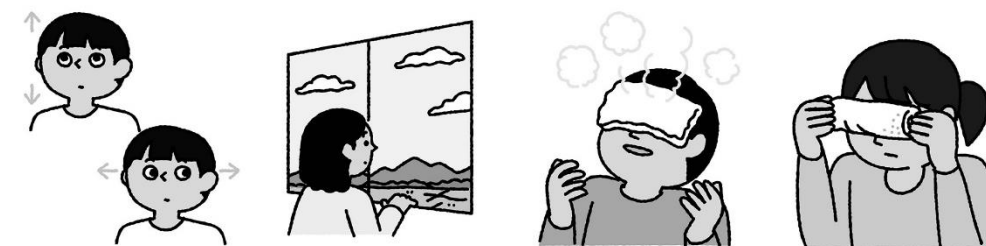
- *視力検査 ⇨ 15日(火)～18日(金)
- *せいけつチェック ⇨ 7日(月), 21日(月)
- *いい姿勢の日 ⇨ 15日(火)
- *いい歯の日 ⇨ 18日(金)

目の愛護デー(10月10日)において めもへめめ

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

今回は、むし歯視点の絵本を選びました。むし歯菌は口の中でどういう風に生活(?)しているのかという内容を、保健委員がやりを持ちたり黒いマントをかぶったり、むし歯菌になりきって発表しました。

聞いていた児童は「こんな大変なことになるとこわいなと思いました」「歯みがきを1日3回しっかりしようと思いました」という感想を述べました。むし歯は一度できてしまうと、歯医者で治療をしてもらわない限り自然には治りません。むし歯一家が住みつく前に、ていねいな歯みがきや定期的な歯科受診をして予防していきましょうね。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

こんなことに 気を付けよう

豪雨による若山川の氾濫で、若山地区では大きな被害がありました。気になることがあったら学校の先生やスクールカウンセラー、お家の人に話してね。



環境の変化で...

泥水が乾いてできた細かいごみ(粉じん)でアレルギー症状が出てきたり、喘息を起こすことがあります。気になる症状がある場合は、受診しましょう。

片付けのときなど...

泥などでよごれたものがきっかけで破傷風になることがあります。けがをしないよう、手伝うときは長袖・長ズボンなど肌を出さない服装で!

～保護者の皆様へ～

①けんこうノート

全員の視力検査が終わりましたら、けんこうノートを家庭へ持ち帰ります。9月の身長体重測定と10月の視力検査の結果をご確認いただき、表紙の押印欄に押印またはサインをお願い致します。

②視力検査の結果おしらせ

以下の児童にはお知らせ用紙を配付する予定ですので、受診をした際は学校へお知らせ用紙の提出をお願いいたします。

配布対象児童: 10月の視力検査で片眼B以下