



ほけんちくひょう
10月の保健目標:
目を大切にしよう。

ようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになりました。朝や夜はだいぶ気温が下がり、すずしくなっているので、温度差で体調をくずしやすい時期でもあります。うすめの上着を持ってくるなどして、体調に合わせて着る服を調節しましょう。

たいせつめまも 大切な目を守るために・・・

スマホやタブレットなどのメディアを使う時間が増え、視力が悪くなっている人(近視)が大変増えています。視力が悪くなると、物が見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離という病気になりやすいそうです。人生100年時代とも言われている今、大切な目がいつまでも健康でいられるように、次のことに気をつけてね。

べんきょうどくしょ 【勉強や読書をするとき】

ただしせい
正しい姿勢



てきどあか
適度な明るさで



ほんちか
本に近すぎていないかな？



【タブレットやスマホ、テレビなどのメディアを使うとき】

じかんきつか
時間を決めて使う



きゆう
こまめに休けいする



かिसうへ
まばたきの回数が減ってないかな？



め はい どうする？目にゴミが入ったとき

ぜったい め 絶対に目をこすらない



ちい 小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらながで洗い流す)



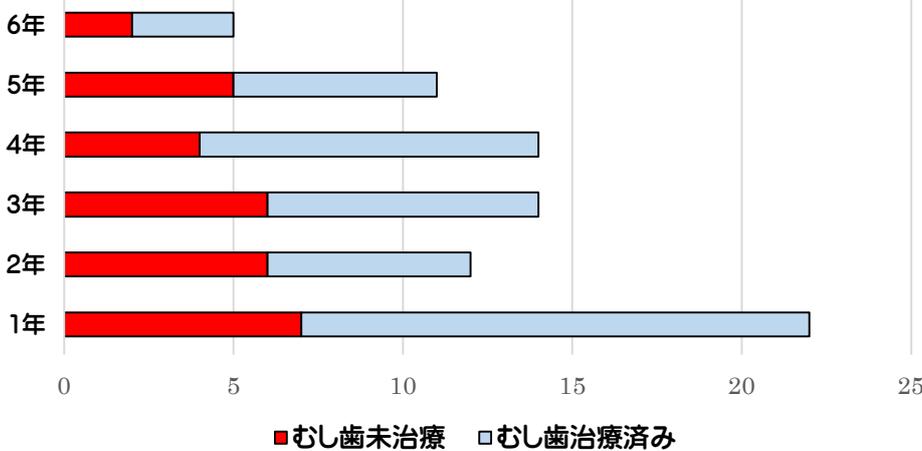
せんめんき みず は 洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん とれないときは眼科医院を受診



令和6年度 伏見台小 学年別のむし歯の人数



今年、歯科検診でむし歯があった人の数は、全校で78人でした。今現在（9月24日現在）、あと30人が治療へ行っていないようです。（昨年の9月は全校でむし歯があった83人中、治療がまだの人は24人でした）昨年度より、治療へ行っていない人の割合が多いです。

なぜ、むし歯をそのままにしていたらだめなのでしょう？むし歯をそのままにしておくと、さらに悪化します。あごの筋肉やのどにも影響し、口臭や口内炎、歯肉炎などの原因になったり、全身にも影響し、心臓病、肺炎などの病気になる可能性があります。おうちの人にも協力してもらい、まだ治療を始めている人は歯科医院を受診しましょう。



保護者の方へ

朝、体調が悪かったけれど、登校したら、もっと体調が悪いですと保健室へ来室する児童がちらほら見られます。冬に向けて、様々な感染症の流行も増えてくる時期ですので、お子さんの朝の健康観察をお願いします。体調が悪そうなときは、無理をさせずにお休みされるようにお願いします。