

# ほけんだより 6が



家庭数

令和5年6月2日 桜町小学校 保健室

梅雨入りが近づき、暑くなったり、肌寒くなったりと気温と湿度の変化が大きいため、この時期は体調を崩してしまう子どもも少なくありません。本校でも、5月中旬から発熱による欠席者が度々みられます。5月は、インフルエンザやコロナウイルス感染症と診断された児童もいました。

最近の保健室は、体や心が少し疲れ気味の児童が来室する傾向があります。心だんより睡眠を多めにとったり、好きな遊びを楽しんだり、おいしいものを食べたりして、体と心をリラックスできる時間をつくれるといいですね。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

5月に歯科健診がありました。自分の歯の状態はどうでしたか？ 歯科健診の結果から、乳歯のむし歯がある児童は、永久歯のむし歯にもなりやすい傾向がみられます。むし歯は、そのままにしておいても治りません。乳歯のむし歯だからといって放っておかず、早めに歯医者に受診しましょう。歯科治療を受けるとともに、生活習慣や歯みがきの仕方を見直して、新しいむし歯をつくらないように気をつけましょう。

むし歯がなかった人も、毎日しっかり歯みがきを続け、健康な歯を保つように努力していきましょう。定期的にかかりつけ歯科医で定期検診を受けることも大切です。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

### 歯の健康のために大切なこと

- ぼん ほん 1本1本 ていねいにみがく
- あま 甘いものは ひかえめにする
- よくかむ (唾液を増やす)
- しかいん 歯科医院で ていねいに 定期検診を受ける

## 「スマホ老眼」を知っていますか？

眼科検診の際、学校医の木戸口先生から「スマホ老眼」についてお話がありました。

「老眼」と聞くと、子供たちには関係のないことと思いがちですが、「スマホ老眼」は大人も子供も関係ありません。スマートフォンやタブレット等の携帯情報端末の長時間の使用により、目のピント調整がうまくいかなくなり、「手元が見にくい」など目の調節機能に与える影響が出ている場合、「スマホ老眼」の症状かもしれません。また、近くを見続けることで近視が進む恐れもあります。

日本眼科医会では、スマホ等による目に対する影響を予防するため、以下のことを推奨しています。ぜひご家庭でも活用してみてください。

また、学校での眼科検診及び視力検査の結果、受診のおすすめに該当した児童は、早めに眼科に受診していただきますようお願いいたします。

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が渇かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目元を保護するデジタル時代の「まぶさたん」

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

## ～治療が必要な方は、早めに歯科受診をお願いします～

### おめでとう!! きらりさくらっ子

歯と口の健康に関する意識の向上を目指して、本校では「歯・口の健康に関する図画・ポスター」と「歯・口の健康啓発標語」に取り組みました。代表者を川口市のコンクールに出品した結果、下記の児童が入賞しました。おめでとうございます!!

★川口市 歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール



2年連続 入賞!!

入選 3-1

★川口市 歯・口の健康啓発標語コンクール

- 入選 1-2
- 入選 1-2
- 入選 2-1
- 入選 2-1
- 入選 3-2
- 入選 4-2
- 入選 6-2

### 素敵な作品をありがとうございます!!

- 『おせんべい いいおとならして わらいあう』
- 『みぎひだり たのしくみがいて げんきなは』
- 『もうおわり? わすれないでね はのうらも』
- 『おこいちゃんだけど しあびみがき ママおねがい』
- 『子どもの歯 がんばった よくやった』
- 『歯ブラシと いう名のそうじき かけようよ』
- 『この先は 自分で選べる 歯の未来』

## 健康カードについて

健康診断が終了次第、結果を記載した「健康カード」を配布します。

今年度は、発育測定の結果、肥満度が20%以上の肥満傾向児童及び、肥満度が-20%以下の痩傾向児童には、肥満度の数値を健康カードに記載しています。ご家庭で確認をお願いします。お子様の発育状況に関しまして、ご心配なことがありましたら保健室までご連絡ください。

### スクールカウンセラー来校について

- 1学期中の来校日 6月20日(火)・7月18日(火)
- 来校時間 9:30~16:05
- 相談の申し込みについて

- ・相談(面談)をご希望の方は、希望日の3日前までに右記の【面談申込フォーム】からお申し込みください。原則予約が空いている枠が表示されますが、空きがない場合で面談をお急ぎの方は一度学校にご相談ください。
- ・面談の決定については、面談日の前日までに、電話又はお手紙で保護者の方にお知らせします。

面談申込フォーム

