

ほけんだより 10月

令和4年10月3日
墨田区立菊川小学校
保健室 安掛祐実

日暮れが早くなり、朝晩が少しずつ涼しくなってきました。1日の中でも寒暖差があるこの季節は、風邪を引いたり、体調を崩しやすくなったりします。暑いからといって薄着で出かけず、長袖の服を持って行くなど、気温に合わせて脱ぎ着ができるように服装を工夫してみましょう。また、普段から栄養バランスのとれた食事や、適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活習慣を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。

10月10日は

目の愛護デー



10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見ることから、目の愛護デーといわれています。人の情報の85%は目から入ってくると言われており、普通の生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を使っています。そのため、意識して目をリラックスさせてあげるよう心掛けてください。



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

10月15日はなんの日?



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



10月の保健行事

日程	内容	対象学年	お知らせ
12日(水)	身体測定	3・4年	体育着を忘れずに持って来てください。 髪の毛は、頭の上や後ろでしぼらないようにしましょう。
13日(木)	身体測定	1・2年	
14日(金)	身体測定	5・6年	朝は念入りに歯みがきをしてきましょう。
25日(火)	歯科検診	2・3・6年	
27日(木)	歯科検診	1・4・5年	

保護者の皆様へ

●歯科検診、身体測定の結果のお知らせについて●

歯科検診の結果は、異常が見つかった場合のみお知らせを配布いたします。必ず医療機関の受診をお願いいたします。すでに定期的に通院している場合には、その旨をご家庭で結果のお知らせに記入していただき、担任までご提出ください。健康カードは12月に配布予定です。

●歯と口の健康優良児表彰について(6年生対象)●

本校では、歯科検診の結果をもとに、6年生対象で歯と口の健康優良児を表彰しています。選定基準は以下の通りです。

最優良賞

歯科検診において、6年間むし歯・その他口腔内の異常がみられなかった児童

優良賞

過去の歯科検診で指摘のあった部位について受診済みかつ、今年度10月の歯科検診で新たな異常がなかった児童

(※要観察歯・歯垢など治療対象とはなっていない項目に対して指摘があった場合でも受賞の対象となります)

なお、今回の検診で治療勧告を受けた部位が、すでに医療機関で治療中や経過観察中の場合は「優良賞」の対象とします。該当する場合には、その旨をお知らせください。表彰は3月を予定しています。

歯と口の健康を保つためには、日々の歯みがきはもちろんですが、むし歯や歯肉炎など口の中の異常を早期に見つけ、医療機関で治療をする事が大切です。定期的にかかりつけの歯科医院で診てもらふことをおすすめします。