

ほけんだより 10月

新座市立東北小学校
令和6年10月10日
校長：齊藤直之
養護教諭：山崎萌花

●●● 10月10日は目の愛護デー ●●●

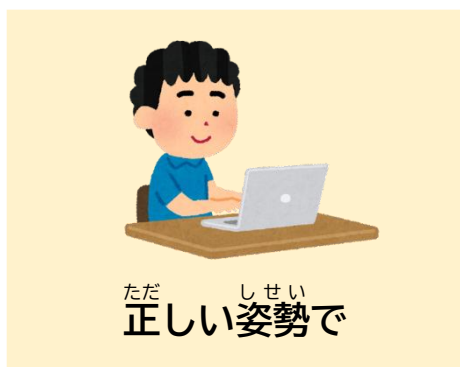
	A	B	C	D	めがね使用者
1年生	83(66.4%)	17(13.6%)	14(11.2%)	1(0.8%)	10(8.0%)
2年生	91(74.0%)	17(13.8%)	7(5.7%)	3(2.4%)	5(4.1%)
3年生	60(48.0%)	28(22.4%)	14(11.2%)	14(11.2%)	9(7.2%)
4年生	73(55.7%)	23(17.6%)	13(9.9%)	6(4.6%)	16(12.2%)
5年生	60(42.0%)	13(9.1%)	25(17.5%)	13(9.9%)	32(24.4%)
6年生	58(43.0%)	10(7.4%)	13(9.6%)	11(8.1%)	43(31.9%)

1学期に実施した視力検査の結果は上の表のとおりです。高学年になるにつれて、めがねを使用している児童の数は増えています。また、視力がCやDの児童は、黒板などが見えにくい状態で生活していると考えられます。視力がB以下の場合、一度眼科で詳しく診てもらうことをおすすめします。

視力検査後には44名の児童が新しく眼鏡を作成、または交換しました。眼科では眼鏡の作成のほかにも、目薬等の治療などその子の目の状態に合わせて様々な治療があります。

現代の子供たちの生活環境は、視力が低下する要因が多いこともあり、目の悪い子供の割合が増えています。視力の低下は遺伝的な要因も大きいのですが、なるべく視力が低下しないようにするためには、環境を整えることが大切です。

目に優しい生活をしよう！



め 目から30cmから40cmくらいの距離きょりでものをみ見るようにしましょう。スマホやタブレットなどは15度ほど後ろにかたむけるのがおすすめ。



へ や しやうめい あおしろ ひかり
部屋の照明は青白い光よりも、黄色きいろっぽい光の方が目の負担ふたんが少なくていいです。スマホなどの画面は明るくしすぎると目が疲れやすくなります。



ちか みつつ め
近くを見続けると、目の緊張状態きんちやうじやうたいがつづき、視力の低下につながります。30分～1時間ごとに15分程度の休憩をはさみ、目を休めましょう。

ば ちりょう むし歯の治療ありがとうございます

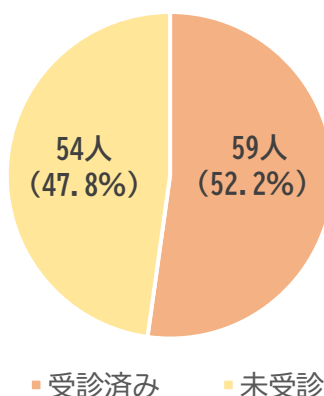
今年度の現時点での受診率は昨年度の同時期と比べて 10%以上も高くなっています。受診のご協力ありがとうございます。むし歯がなかった人も、健康を保つためには日々の口腔のケアが大切です。歯ブラシとともにフロスを使うとより歯の汚れを取ることができます。使っていない人はぜひチャレンジしてみてください。

フロスの使い方

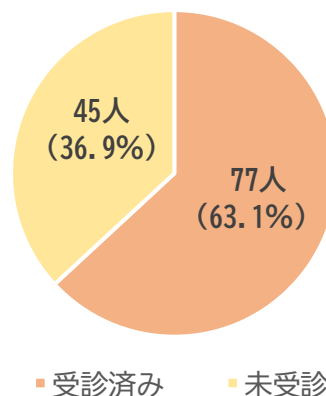
- ① 歯と歯の間に、糸をゆっくりに入れる。
- ② 歯の側面にそわせて動かす。
- ③ 歯ぐきに強く当たらないよう気を付ける。



R5 9月末
むし歯受診率(%)



R6 9月末
むし歯受診率(%)



🎃🎃🎃🎃 風邪症状が増えています 🎃🎃🎃🎃

10月に入り、肌寒い日も増えてきました。季節の変わり目のためか、東北小学校でも風邪症状で欠席する児童が増えています。特定の感染症は流行っていませんが、新座市内の中学校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症での学級閉鎖が発生しています。

どの感染症でも共通している予防対策は「手洗い・うがい・換気」です。これからさらに寒くなると感染症の流行が始まる可能性がありますので、習慣化していきましょう。登校前に発熱がある場合は感染予防の観点からも、無理に登校せず自宅で休養するようにご協力をお願いします。

マスクについて

マスクには感染予防の効果があります。風邪をひいているときや、感染症が流行っているときにはつけることをおすすめします。

一方で「顔をかくしたい」という目的で、マスクをつけたままの子どもが増えています。

ただ、マスクをずっとつけていると、十分に酸素が体に届きにくくなります。運動をするときには特に危険なので、必ず外すようにしましょう。また、酸素不足の状態が続くと発育に悪影響を及ぼします。マスクは常につけているのではなく、必要な時に付けられるといいと思います。

