

# ほけんだより 10月

令和5年10月2日  
墨田区立菊川小学校  
保健室 吉田 紗也

ようやく暑さが落ち着き、朝晩が少しずつ涼しくなってきました。今年は、例年の平均気温偏差を大きく上回り、更に猛暑日数も過去最多と、暑くて長い夏でした。これからの季節は、寒暖差に注意が必要となります。気温に合わせて着脱のできる服装でお子様を登校させてください。また、寒暖差による体調不良や運動会練習の疲れも出やすくなります。夜は十分な睡眠をとり、体調不良を予防しましょう。

## 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えることから、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されており、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。

◇視力低下のサイン◇ 小学生の近視有病率は増加傾向にあります。また、近視の若年化も問題視されています。(文部科学省「学校保健統計調査」より)



- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

## ぐんぐん育つ 子どもの視力!

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。

1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。



この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



## △▼△10月の保健行事△▼△

日程	対象学年	項目	お知らせ
3日(火)	2・3・4年生	歯科検診	朝は念入りに歯磨きをしてきましょう。
5日(木)	1・5・6年生		
11日(水)	3年生	発育測定	体育着を持って来て下さい。 髪の毛は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。
12日(木)	2年生		
13日(金)	1年生		
16日(月)	4年生		
19日(木)	5年生		
20日(金)	6年生		



### ●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。

### ●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うことをおすすめします。

