

ほけんだより 11月号



秋がふかまり朝と夕方は、いちだんと寒さを感じるようになってきました。
新型コロナウイルス感染症は、いまのところ流行がおちついています。病氣
予防のため、これからも手洗い・マスク・かんきなどとりくんでいきましょう。

子どもの目の成長（奥行き）は、7歳くら
いに完成し、1.0（A）程度の視力が出るよ
うになります。

眼科医の話によると、小学生期は、近視
になりやすい時期で、目の使いすぎに意識を
しないと視力低下のほか、大人になってから
も目の病氣にもなりやすいということが
わかってきました。

また、視力低下には、遺伝の影響も大き
いということです。その場合はメガネなどを
かけて、日常生活をスムーズにします。

1学期B以下の児童の割合が、30.2%で
した。2学期の検査では、36.5%に増えてい
ます。家でも学習時やタブレットなどを
使う時は、姿勢や時間に注意してください。

外遊びは、目のつかれをとるのに、効果的
です。天気がいい日は、外にでましょう。

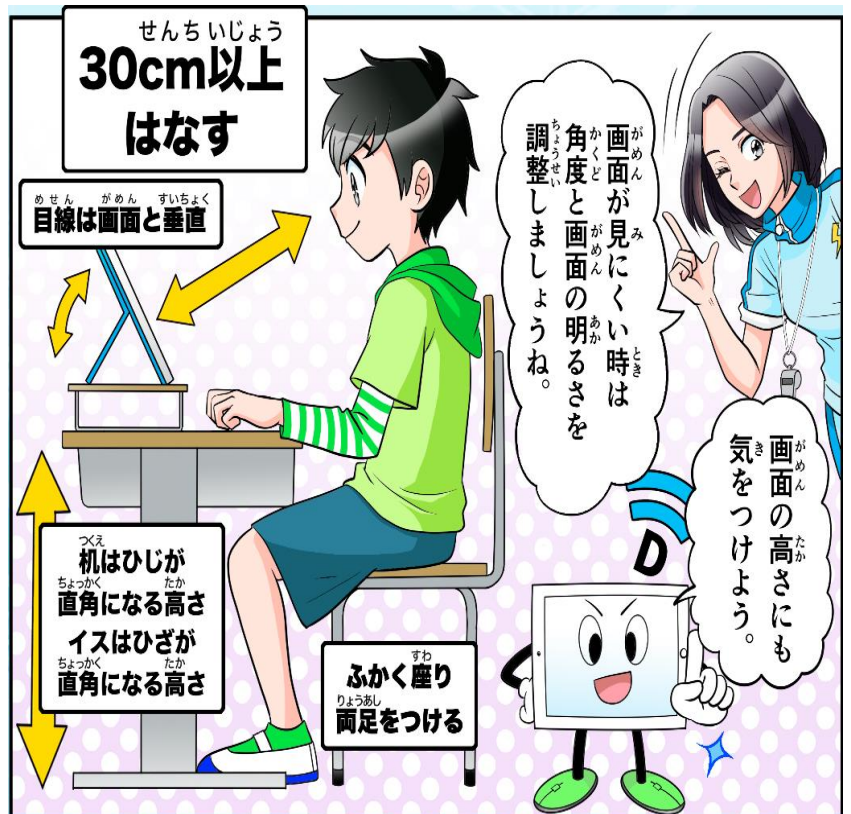
タブレットで学習する時の姿勢

右のイラストのように、画面から目を
30センチ以上はなしてタブレットを使
いましょう。

1学期の半ばにタブレット学習がはじ
まりました。体も日々成長しています。
机の高さやいすの高さが体に合ってい
ないと、背骨や腰もいたくなります。

画面と30センチ以上目をはなした時
に、背骨が曲がったり、体が机からはな
れすぎる場合は、机・いすの高さをチェ
ックして先生に知らせてください。

	A	B	C	D
	1.0 以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2 以下
1年(31)	28	2	1	0
2年(30)	21	4	4	1
3年(43)	27	3	7	6
4年(35)	19	1	7	8
5年(26)	14	3	4	5
6年(38)	20	2	3	13
計203人	129	15	26	33
%	63.5%	7.4%	12.8%	16.3%
R3 4月	69.8%	10.1%	8.5%	11.6%
全国比較	62.4%	12.8%	13.9%	10.9%





5月にあった歯や口の健康診断で、受診をすすめられた人が73人でした。今までに「受診をすすめました」というお知らせ（プリント）を受けた人が37人です。受診率は50.7%です。むし歯をそのままにしている人は5月よりわるくなっているかも。早めに受診してください

その他の受診の状況・・・耳鼻科 45.2% 視力 43.9% 眼科 87.5%

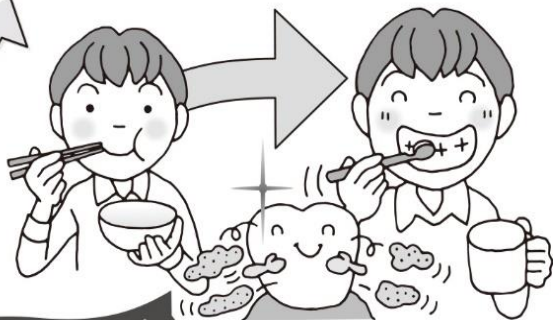
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

時々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。