

# 10月 ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和4年10月3日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 笠井 三恵子  
養護教諭 平佐田 結香理

## 『暑い』から『寒い』へ

### …季節の変わり目です

朝晩はとても涼しく、「寒い!」とさえ感じるようになりました。季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとはがんだり、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。栄養や睡眠を十分に取るなど、体調管理をきちんとし、元気に楽しく秋を過ごしましょう!



～10月の保健目標～

・目を大切にしよう

10月 10日

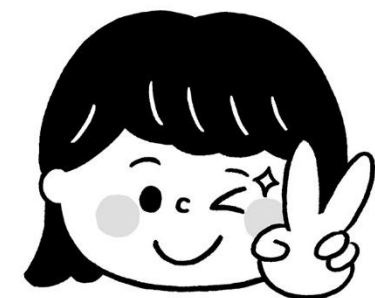
目の愛護デー



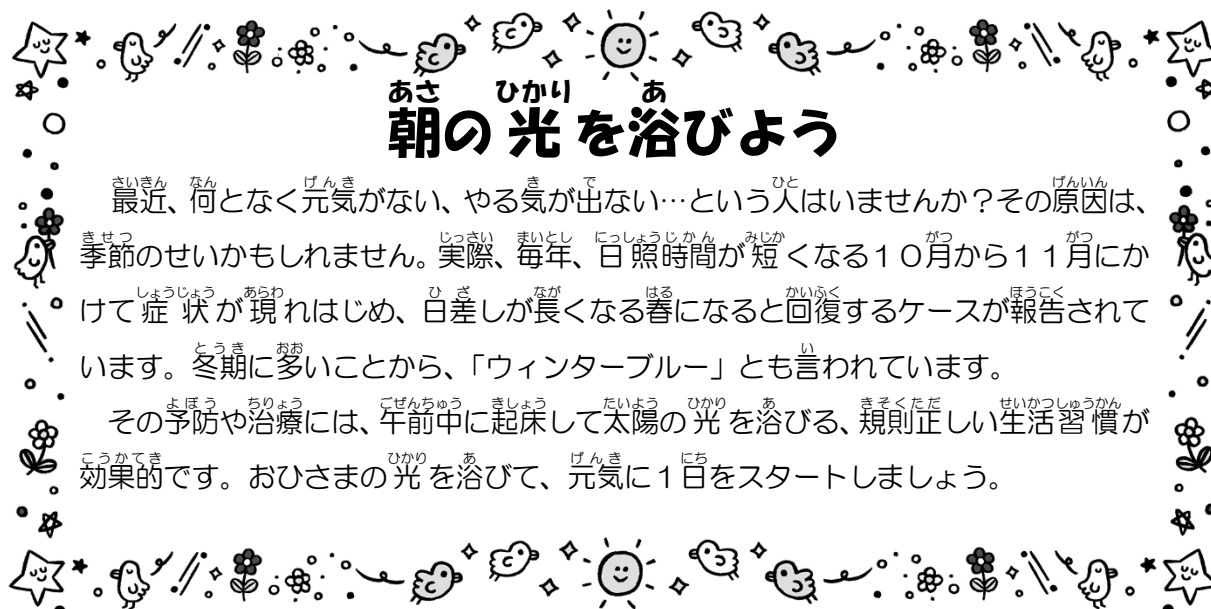
みなさんの目は、元気ですか?  
10月10日は「目の愛護デー」です。  
目にやさしい生活を心がけましょう。

近年、子供の近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてください。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコン作業や読書は、明るい部屋です。
- 目に良い栄養を摂る。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に眼科検診を受ける。



目の健康のため



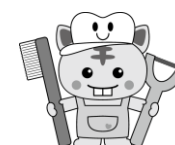
## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか?その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。おひさまの光を浴びて、元気に1日をスタートしましょう。

## ●夏休み歯みがきチャレンジについて

〈実施した結果〉



1日3回頑張っていた人もいました!

1番多かったのは・・・1日2回 次に多かったのは・・・1日1回

1日3回食後の歯みがきができることは大切ですが、回数より1回1回歯を丁寧にみがくことが大切です。歯みがきをして、口の中をキレイに保つことを意識する!むし歯0を目指す!など夏休みの歯みがきチャレンジと同じように目標をもって、継続して歯を大切にしてください。

- 保護者の方より
- ・親子・兄弟で一緒に鏡の前で歯みがきをしました。
- ・これをきっかけに継続していきたいです。
- ・カードがあることで進んで歯みがきをしていました。 など。

※ 御家庭でのお声かけや仕上げみがきなどありがとうございました。

## ●むし歯(乳歯含む)の治療状況について

現在までのむし歯の治療状況は、むし歯があった人は全体で81人、その中で治療が終わった人は32人でした。治療率は、40%です。昨年度から治療していない人や、むし歯の本数が多い人がいます。一生使う大切な歯を失わないためにも、早急に治療することをおすすめします。まだ治療のお知らせを提出されていない御家庭には、再度治療のお知らせ(黄色い用紙)を配布させていただきます。むし歯の治療が済みましたら、御提出をお願いいたします。