

ほけいだより

令和7年10月号 葛西小学校 保健室 NO.6



運動会も終わり、紅葉の楽しい季節になりました。残暑の時期は過ぎましたが、昼夜の寒暖差が大きい時期です。腹痛や気持ち悪さを訴える人も増えてきています。体やお腹を冷やさないように、脱ぎ着のできる服装で調節して、元気にすごしましょう！

め たいせつ 目^{こんげつ}を大切にしよう 今月の保健目標

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

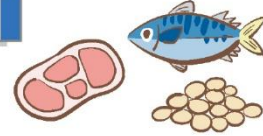
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



スマホ老眼に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

■2学期の発育測定時に保健指導を行いました■

発育測定時に、各学年のテーマに合わせて保健指導を行いました。ご家庭でもお子さんと一緒に話をしていただければ幸いです。

◎1年生は、「むし歯菌から歯を守ろう」をテーマに、むし歯のでき方やむし歯菌から歯を守る3つのポイントについてお話ししました。



◎2年生は、「食べ物の好き嫌い」をテーマに、偏った食事をしていると…、食べ物の働き（赤・黄・緑3色分類）、苦手な食べ物を食べるために、給食の献立表などについて学びました。



◎3年生は、「目に見えない細菌から体を守ろう」をテーマに、衣服を清潔を保つ方法や洗い残しのない手洗いの仕方を歌に合わせて確認しました。



◎4年生は、「歯の生えかわりとむし歯」をテーマに、生えかわりの様子や、この時期にむし歯ができやすいこと、むし歯の影響などを学びました。



◎5年生は、「けがの防ぎ方と正しい手当てを知ろう」をテーマに、すり傷、打撲、捻挫、鼻血の手当ての仕方を確認し、けがを防ぐ方法を考えました。



◎6年生は、10月から始める「フッ化物洗口」をテーマに、江戸川区の歯科検診の結果・フッ化物の効果や実施方法について学び、1分間の洗口練習をしました。

