



城東小
ほけんだより11月号

☆11月の保健目標☆

- ・寒さに向かって体をきたえよう

11月8日は「いい歯の日」です。生えかわったおとなの歯は、これから一生(約80~90年)使っていくものです。歯みがきや食べ物の食べ方でじょうぶな歯をめざしましょう。(子供の歯がむし歯になると、次に生えてくるおとなの歯が弱くなってしまうので、早く治しましょう。)



かむことの大切さを知ろう

合い言葉は…

ひ

肥満防止



よくかむと、すぐに
お腹いっぱいになる
から食べすぎないよ。

み

味覚の発達



つばと食べ物が混ざ
るので、味がよく
わかるわ。

こ

ことばの発音
がはっきり！



の

脳の発達



よくかむと血
のめぐりが
よくなるよ。

は

歯の病気予防



よくかむことが歯のよ
れを自然にとつている
だよ。

か

がん予防



つばの中の成分に
効果のあるものが
あります。

いー

胃腸快調



かむことは消化吸収を
たすけてくれるので、
胃腸もつかれない！

ぜ

全力投球



歯がくいしばれるよ
から力が出るよ。



視力検査の結果が出ました



B以下の人の割合は
春の健康診断と
ほぼ変わりません
でした。

	R6 ②
A	2 3 2
	6 5 . 9
B以下	1 2 0
	3 4 . 1

	R7 ②
	2 1 7
	6 4 . 0
	1 2 2
	3 6 . 0



お子さんの視力低下の チェックポイント

① 目を細めたり、しかめたりして見る。

お子さんは、普段の生活の中で遠くを見る時に、目を細めて見ることはありますか？ 視力が低下していると、無理をして物を見ようとする時に目を細めることができます。

② 頭を傾けて見る。

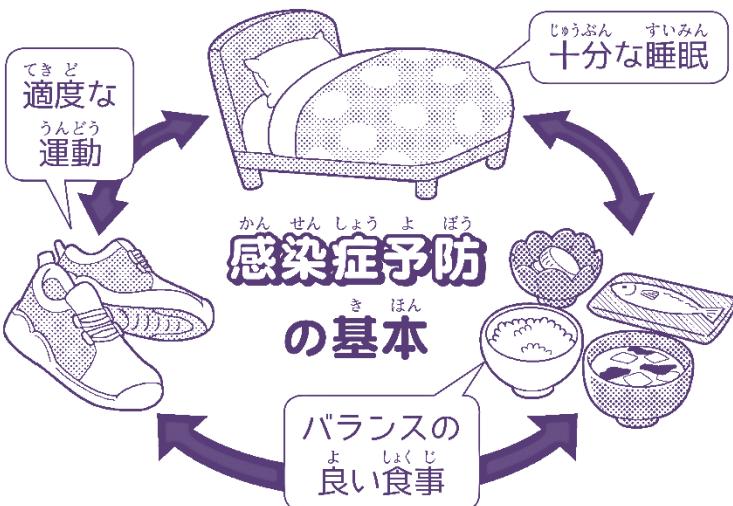
読書をしている時に頭を傾けて読んでいる児童がいます。左右の視力に差がある場合に、見える方で見ようとして頭を傾けて見ることがあります。

今回の検診の結果、**視力（眼鏡がある人は矯正視力）がB以下の児童には、身体計測結果の載った「健康表」の他に、眼科医の診断を受けるようプリントを渡します。** 眼科医から「眼鏡使用の必要あり」と診断された場合は、**医師の指示に従い、お子様の眼に合った眼鏡を用意**されますようおすすめします。 また、右のように視力低下の兆候があった場合にも、生活に注意するようにしてください。

城東小ではマイコプラズマ肺炎が少し出ていますが、全国的にはすでにインフルエンザの流行が始まったようです。**インフルエンザの予防接種の効果が出てくるのは、約2週間後以降**ですので、予防接種を計画されている場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。（鼻から接種できるワクチンも開発されました！）

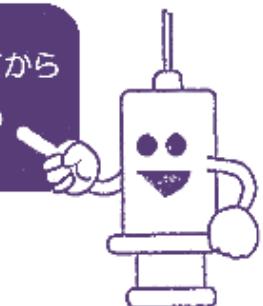
予防接種は・・・

感染症の季節です！



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行り始める季節です。栄養や睡眠をしっかりとり、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

流行し始めてからまでは間に合わないよ！



感染症予防の基本 手洗い



外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使って手を洗いましょう！

洗った後はハンカチをわすれずに！！