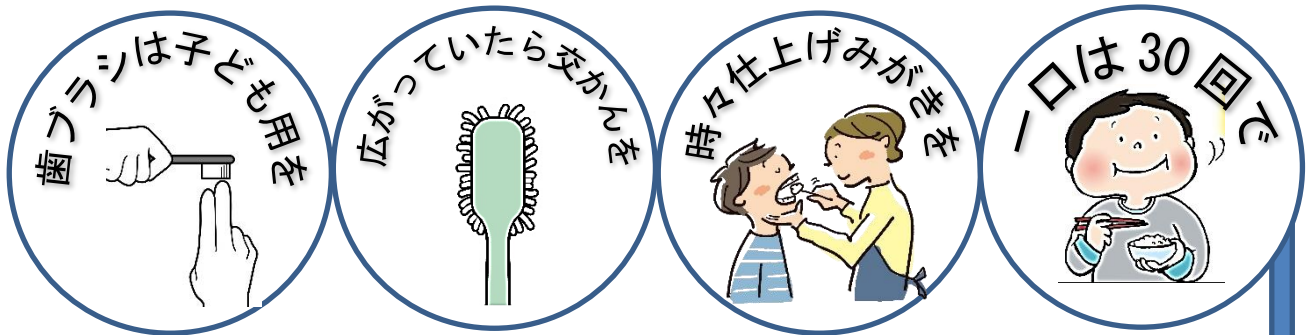




☆11月の保健目標☆

・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いますので、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！



口の筋肉が発達するんだ！

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さを自然にとっているんだよ。

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 (人) 6 4. 0 (%)
	1 2 2 (人) 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せんか？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あります。

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。

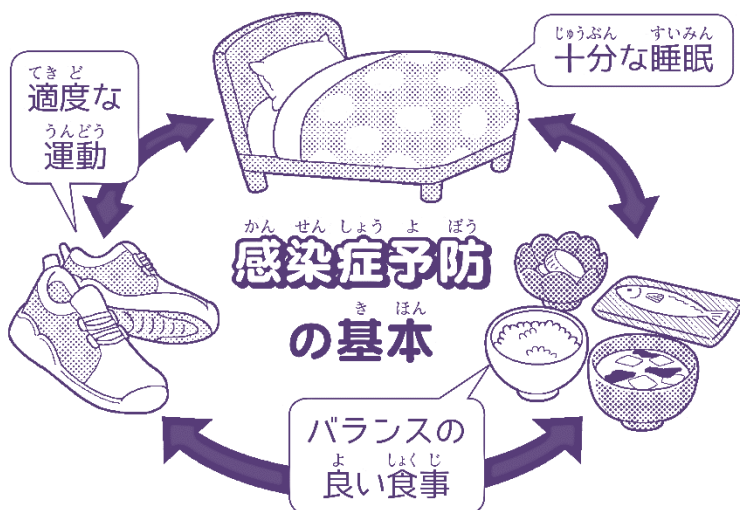
今回の検診の結果、**視力（眼鏡がある人は矯正視力）がB以下の児童には、身体計測結果の載った「健康表」の他に、眼科医の診断を受けるようプリントを渡します。**眼科医から「眼鏡使用の必要あり」と診断された場合は、**医師の指示に従い、お子様の眼に合った眼鏡を用意**されますようおすすめします。

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し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりと、体を動かして、感染症に負けない体を作りましょう！

流行し始めてから
では間に合わないよ！



感染症予防の基本 ① 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すすぐに！！