



☆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！



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



昨年や春より
1割近く
目の良い人が
増えました！

	R5 ②
A	2 2 8 5 7 . 6
B以下	1 6 8 4 2 . 4



	R6 ②
(人)	2 3 2
(%)	6 5 . 9
(人)	1 2 0
(%)	3 4 . 1



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とき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きに、無理をして物を見ようとすると目に目を細めることがあります。

② 頭を傾けて見る。

読書をしているとき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、見えるほうで見ようとして頭を傾けて見る場合があります。

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。

新型コロナや、マイコプラズマ肺炎に続いてインフルエンザの流行が全国で始まったようです。**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。（鼻から接種できる物も開発されました！）

流行し始めてから
では間に合わないよ！



マスクの着用による肌あれに注意！

マスクの素材にかぶれる

蒸れた状態でマスクをはすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

マスクで肌がこすれて炎症を起こす

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着け続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。

正しいマスクのつけ方・外し方



隙間のないように、鼻と顎をしっかりと覆います。



中央部分に触らないように、ひもの部分を持ちます。



※ R6 年度は時間走チャレンジはありません！