

ほけんだより 11月

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう
雀宮中央小学校

ほけんしつ
保健室

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか？
秋の日は暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる
様子にたとえたことわざです。実際に秋は、陽がしずん
でから明るい時間も短く、あっという間に暗くなります。
放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気をつけましょう。



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

さむ お からだ
寒さに向かって体をきたえよう。

えいよう きゅうよう じゅうぶん
栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにもるよう
にしましょう。

かんせんしょう よほう
感染症の予防

日ごろから感染症の予
防に心がけ、「かかった
かな?」と思ったら早め
にお医者さんに行きましょ
う。

ひとごみ
人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいの
で、なるべく行かないようにしましょう。

てきど おんど しつど たも
適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取
り入れましょう。

てあら
手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基
本です。かぜも予防することができます。

ちやくよう
マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染
症も防ぐことができます。

かぜにかかったとき

かぜをひいたときにがまんをすると、体力をむだに
使い果たしてしまうだけでなく、抵抗力を弱めてしま
います。

消もうする体力を回復させる余力を残しておかない
と、重症となり、回復も遅れます。

早めに休み、しっかり治しましょう



タオル1枚の働き

運動のあと、汗をふくだけでなく、汗をかい
たあとや汗をかく前に背中に入れて汗をすい
とりやすくしたり、寒いとき、体にまいて保
温することができます。



体操着と一緒に1枚用意しておきましょう



11月8日は、いい歯の日ということもあり、先日治療の未受診者へ、受診のお知らせを配付させていただきました。受診したのに再配付された場合は、担任を通じてご連絡ください。
むし歯は放っておいて、治るものではありません。早めの受診と治療が必要です。また、むし歯にならないために歯みがきをするようお声かけください。



よく噛んで

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

噛むことのメリット

- ▶ 唾液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう
- こんにゃく

- れんこん
- タコ など

噛むことは、歯の健康だけでなく、脳の活性化や消化の促進にも役立ちます。ぜひ、噛む習慣を身につけましょう。

雀宮地域学校園

ほけんだよりコラム

雀宮地域学校園の保健分科会では、4校の養護教諭で情報を共有し、9年間にわたる健康課題に取り組んでいます。全4回のコラムを通して、目の健康についてお伝えしていきます。今回は、各校の視力検査の結果をお知らせします。

雀宮地域学校園の視力状況

■ A(1.0～) ■ B(0.7～1.0) ■ C(0.3～0.7) ■ D(～0.3)

学校・学年	A(1.0～)	B(0.7～1.0)	C(0.3～0.7)	D(～0.3)
雀中 中3	30%	15%	20%	35%
雀央小小6	65%	10%	15%	10%
小1	60%	25%	10%	5%
雀南小小6	55%	20%	15%	10%
小1	85%	10%	5%	0%
雀東小小6	65%	10%	15%	10%
小1	85%	10%	5%	0%

雀中のA未満の割合は69.7%でした。全国では60.3%（R4学校保健統計）で、過去最多となっています。

小学校は、東・南小では1年生と比べて6年生ではA未満が急増しています。さらに中3になると増えています。

雀央小の1年のAの児童が61%にとどまりました。全国の統計で77%です。（R4学校保健調査）

「近視は、メガネで矯正すればいいもの」とされてきましたが、目の病気（網膜剥離、緑内障など）のリスクを高める可能性があることが分かってきました。雀宮地区でも、例外なく近視の児童が増加傾向にあります。一緒に予防や対策をしていきましょう。