



戸祭小学校  
保健室  
令和4年10月号

ずいぶんすずしくなり、過ごしやすくなりました。スポーツをするにも、勉強や読書をするにも、ちょうどよい季節です。こうした季節の変わり目は、体調を崩す人が多く見られます。体調管理をしっかりと、実り多い秋にしましょう。

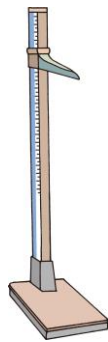


## 10月の目標

## 目を大切にしよう

### 10月の保健行事

2学期がスタートしたらすぐに身体計測があります。4月の身体計測のときよりどのくらい大きくなったでしょうね。楽しみですね！



10月14日(金)	5年	1・2校時
	6年	3・4校時
10月17日(月)	2年	1・2校時
	4年	3・4校時
10月18日(火)	3年	1・2校時
	1年	3・4校時
10月19日(水)	すまいる	1・2校時



つい  
やってしまうこれ、  
みんなの目は  
こんなふうになっています



視力が低下したかも！？と  
思ったみなさん。目を使いすぎ  
ず、休める時間も作ってあげて  
くださいね。

**寝転がってテレビを見る**

これじゃ  
ぼく(右目)はつかり  
はたらいてる  
じゃないか！

だってぼく(左目)は  
よく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の  
原因に。姿勢を良くして、テ  
レビ画面は視線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

のりもの中は  
ゆれるから、  
画面のものを  
追いかけるのが  
大変！

夢中になって  
まばたきが  
減ってるよ。  
乾いちゃうよー

▶目がとても疲れやすくなります。  
ゲームは場所も時間もルールを  
決めて。

**目に前髪が  
かかっている**

前髪が  
ジャマだなあ

ちょっと！  
バイキンが  
入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。  
見た目も、かっこわるいよ。

**ぼうしのサイズが  
変わったのに、  
眼鏡はそのまま**

よく  
見えないなあ

レンズの中心が  
ずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも  
調節しましょう。

# 9月22日 3年生の「歯の健康教室」が行われました

学校歯科医の鈴木先生と歯科衛生士さん3名を招いて、3年生で歯の健康教室が行われました。2時間目の鈴木先生の話では、実験をまじえながら歯についての話を聞きました。3時間目の歯科衛生士さんからのブラッシング指導では、いつも使っている歯ブラシを持ってきて、歯ブラシの毛先や持ち方を確認し、ブラッシングの仕方を学びました。

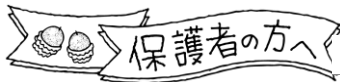


## 【3年生の感想】

- ・これからは歯を大切にし、しっかりとむし歯にならないようにきちんと歯をみがいていきたいと思います。
- ・8020は今日初めて知ったので、ぼくは8020を目指したいと思いました。
- ・いつもは歯みがきをしているときは歯みがき粉をいっぱいつけていましたが、今日話を聞いて1cmの歯みがき粉でいいことが分かりました。



- ・おく歯や歯ぐきと歯の間に汚れがたまりやすいから、きちんとみがきたいと思いました。
- ・歯のみがき方の正しい方法が知れました。先生に教えてもらったことを生かして歯みがきをしたいです。
- ・むし歯のできやすいところが分かりました。自分もしっかりみがかなきゃと思いました。
- ・歯のおく歯は、たくさんみそがあってみがきにくいことが分かりました。みそや歯と歯の間や歯ぐきに気をつけて、歯をみがいていきたいです。



## 脳脊髄液減少症について

脳脊髄液減少症とは・・・

交通事故やスポーツ外傷等の後に、脳や脊髄を覆う髄液が漏れ出し、減少することによって、頭痛やめまい、耳鳴りなど様々な症状を引き起こす疾患です。思春期に現れる起立性調節障害などの病気と症状が似通っているために、病名にたどりつき、適切な診断治療までは時間がかかるケースが多いのが現実です。また、心因的なものと誤解されることもあります。

心配なことなどがあったら、保健室へお声掛けください。

頭痛、首の痛み、めまい、吐き気、耳鳴りなどの症状を起こす



《参考：専門医療機関の情報》

脳脊髄液減少症の疾病や県内の専門医療機関の情報を栃木県ホームページで公表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症

検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>

- 秋休み明けに身体計測の結果をお渡しいたします。ご家庭でお子様と成長を確認していただければと思います。配付した文書は、ご自宅で保管してください。成長曲線の見方については11月号でお知らせします。
- 寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい季節です。朝から調子が悪い時は、無理をせず自宅で休養するようお願いいたします。また、引き続き清潔なハンカチの持参にご協力ください。

