

保健だより

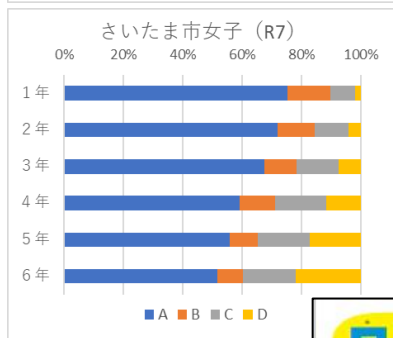
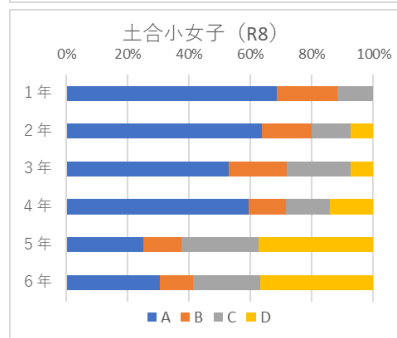
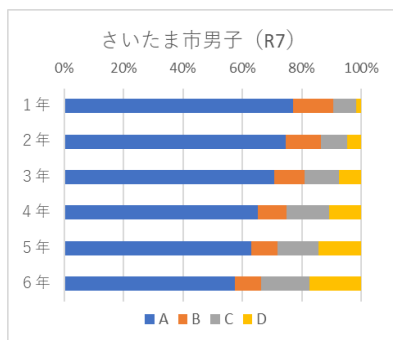
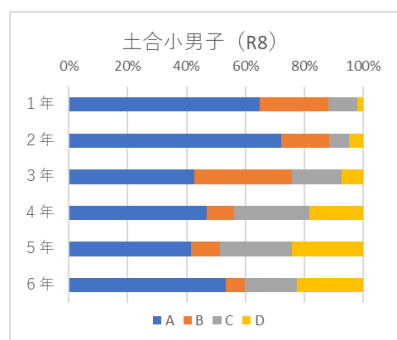
さいたま市立土合小学校

R 8 . 9 . 3 0 NO. 6

朝の涼やかな風と金木犀の香りが、秋の訪れを感じさせます。土合小では、朝から運動会の歌を一生懸命に歌う児童の声が響き渡っています。日中と朝晩の気温差で、体調を崩す児童が少なくありません。ご家庭では引き続き、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、登校前の健康観察をお願いいたします。



10月10日は目の愛護デーです。



土合小児童の視力検査結果と、さいたま市のデータを比較してみました。土合小では、視力異常者（B・C・Dの児童）の割合が、さいたま市全体と比べて多いようです。

スマートフォンやタブレット等の長時間利用や、姿勢が悪い等、目によくない行動をしていないか、お子さまの様子をご確認ください。また、集中するとつい画面との距離が近くなりがちです。見かけたら声をかけてあげてください。

さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが重要です。

（詳細は、文部科学省ホームページに掲載されていますので、是非ご覧ください。）

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い

① **できるだけ外で遊ぼう!**

外で過ごすときと近視になりにくいと言われているよ!
読書やゲームなどへの目も忘れずにね!

② **長い時間、近くを見続けなくてね!**

明るい部屋で
暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない
本や画冊を自分から30cm以上離してね

時々さようけい!
30分に1回は目を動かそう!

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい 目をこめないと遠くの文字が読みにくい ぼやけて見えたりかきながら見えたりする

文部科学省

5年生 学校歯科巡回指導



9月14日に、さいたま市教育委員会主催の学校歯科巡回指導が行われました。歯科衛生士さんが2名来校し、「歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう」をテーマに授業をしてくださいました。

歯肉炎がないかチェックし、効果的なブラッシングについて学びました。

授業中、歯科衛生士さんが、児童一人ひとりの歯垢の付着状況や歯ブラシの状態をチェックしてくださいました。

中には、歯ブラシの毛先がひらいてる歯ブラシや、毛先みがきが出来ない形状の歯ブラシも見られました。適切な歯ブラシを使用できるよう、ご家庭でも小まめに歯ブラシを点検してください。



第1回学校保健委員会が開催されました！

講話：「こころ・からだ・あたまを育てる5の法則」



生活クラブ生活協同組合の鶏納里々花氏をお招きし、食の三大不安(量・栄養バランス・好き嫌い)へのアプローチの仕方について、ご講話をいただきました。早寝・早起き・朝ごはんの、より良い習慣にもつながる栄養学のお話は、参加者から大変好評でした。

【参加者の感想（一部抜粋）】

- ・朝食の重要性について学問的な視点から改めて考えを深められました。
- ・時間栄養学（朝・昼・おやつ・夜にそれぞれ摂るべき栄養）について、実践したいです。
- ・夜にたくさん栄養を摂らないといけないと思っていましたが、朝が大切ということを知り、実践してみようと思います。
- ・楽しく食事をするという事が大切という言葉にほっとしました。