

ほけんだより8月

令和2年8月号
嘉麻市立上山田小学校
保健室

かみしょうめは 上小の目と歯があぶない！！

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{よぼう}を予防^{ぶじ}しつつ、無事^{れいわ}に令和2年度^{ねんど}の健康診断^{けんこうしんだん}を終^おえることができました。
健康診断結果^{けんこうしんだんけっか}で気^きになることが3つあります。

- 視力低下^{しりょくてい}した児童^{じどう}が多い^{おお}。昨年^{さくねん}までは、Aの児童^{じどう}が多^{おお}かったのに、コロナの影^{えい}響^{きやう}でしょうか。
- むし歯^ばのある児童^{じどう}が全学年^{ぜんがくねん}で増^ふえ、全国^{ぜんこく}・福岡県^{ふくおかけん}平均^{へいきん}の約3倍^{やくばい}。
- 歯垢^{しこう}がたくさんついて^{じどう}いる児童^{さくねん}が昨年^{おお}より多^{ぜんこく}く、全国^{けんへいきん}・県^{やく}平均^{ばい}の約10倍^{やく}。

詳しくは、裏面^{うらめん}のグラフ^みを見^みてください。「見^めえない」こと^{びようき}に目の病^{びよう}気が隠^{かく}れて^いる場合^{ばあい}があります。視力^{しりょく}が「C」「D」の人^{ひと}は、早^{はや}めに眼科^{がんか}を受診^{じゆしん}してください。
メガネ^{めがね}で視力^{しりょく}を矯^{きやう}正^{せい}することは、安^{あん}心^{しん}して学^が校^{こう}生^{せい}活^{かつ}を送^{おく}ることができます。
今日^{きょう}配^{はい}布^ふしている「子^こども^の近^{きん}視^しとはじ^めて^のメ^めガ^がネ」の「目^めに負^ふ担^{たん}を^かけ^ない^ない^な生活^{せいかつ}の^ポイ^ント」を^おう^ちの^と一^{いっ}つ^{しょ}に^みて、夏^{なつ}休^{やす}み^の生^{せい}活^{かつ}に^役立^たて^てく^ださ^い。



けんこうは 健康な歯^はを^たも^つた^めに、夏^{なつ}休^{やす}み^に気^きを^つけ^るこ^と！！

- ① 時間^{じかん}を決^きめて、食^{しょく}事^じをし^まし^よう。
ダラダラ^た食^たべ^ると、むし歯^ばにな^りや^すい^です。
- ② 自^じ分^{ぶん}の^は歯^はブ^らシ^を準^{じゆん}備^びし^まし^よう。
口^{くち}の中^{なか}には、体^{からだ}の中^{なか}で一^{いち}番^{ばん}細^{さい}菌^{きん}が^いま^す。感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}の^ため^に、
自^じ分^{ぶん}の^は歯^はブ^らシ^で歯^はを^みが^きま^しよ^う。
- ③ 食^たべ^た後^{あと}は^は歯^はを^みが^きま^しよ^う。
食^たべ^かす^は、むし歯^ば菌^{きん}（ミュータ^{しこう}ン^のス^の菌^の）の^えさ^にな^りま^す。ま^た、歯^{しこう}垢^{のこ}を^残した^まま^にし^てお^くと、歯^{しにく}肉^{えん}炎^{おとな}にな^り、大^{おとな}人^{にな}って^は歯^はが^抜け^{やす}く^なり^ます。



できていますか？ 正しい鼻^{はな}のかみ方^{かた}

正しいかみ方^{かた}



かたほうの『小鼻^{こばな}』を
おさえ、もうかたほうを
ゆっくり、少しずつかむ

よくないかみ方^{かた}

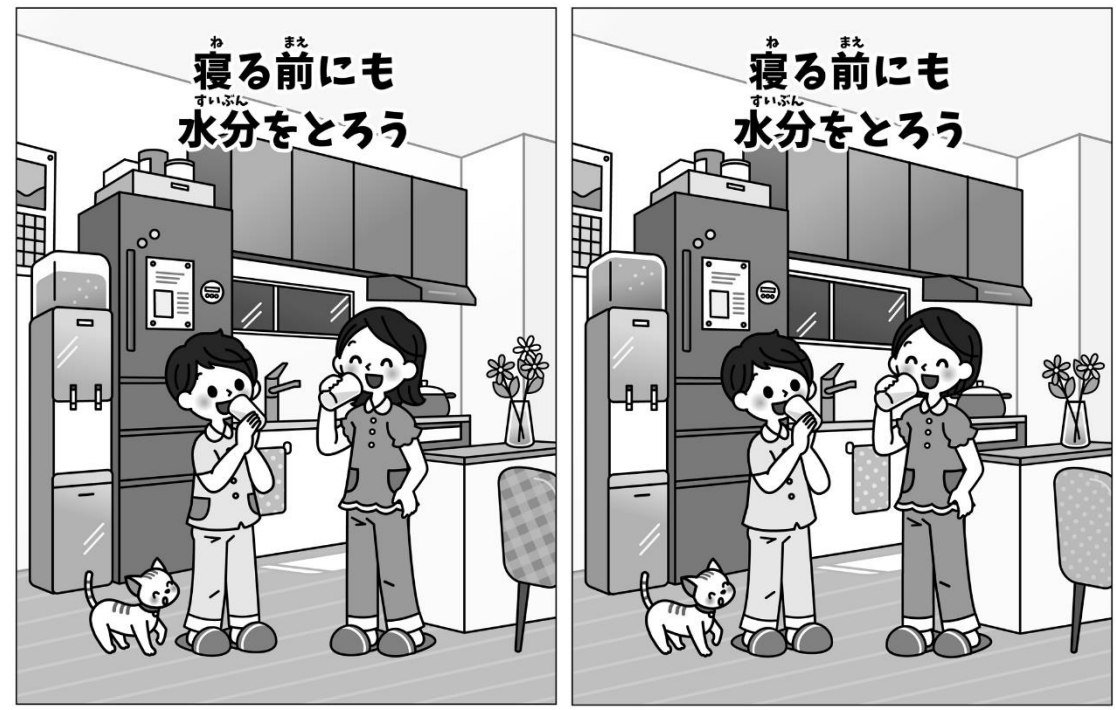


りょうほういちどにかむ、
いきおいをつけて
力^{ちから}いっぱいかむ

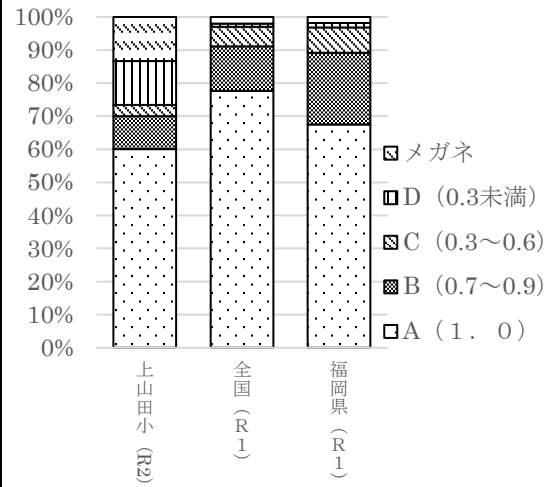
よくないかみ方^{かた}をしていると、鼻^{はな}や耳^{みみ}をいためることもあ
ります。なお、鼻^{はな}をかんだティッシュはゴミばこ（できれば
フタつき）にすてて、そのあとは手^てあらいもわすれずに。

まちがいさがし

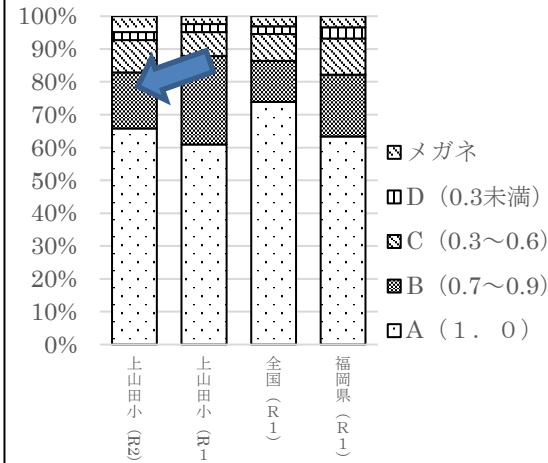
7つあるよ！ 答^{こた}えは保^ほ健^{けん}室^{しつ}前^{まえ}の廊^{ろう}下^かに貼^はっています



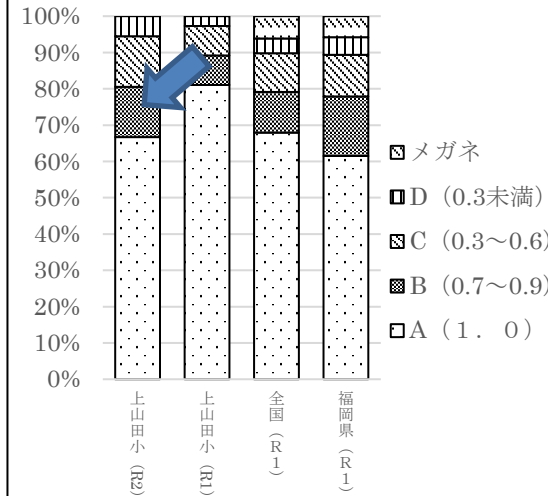
視力の比較（1年）



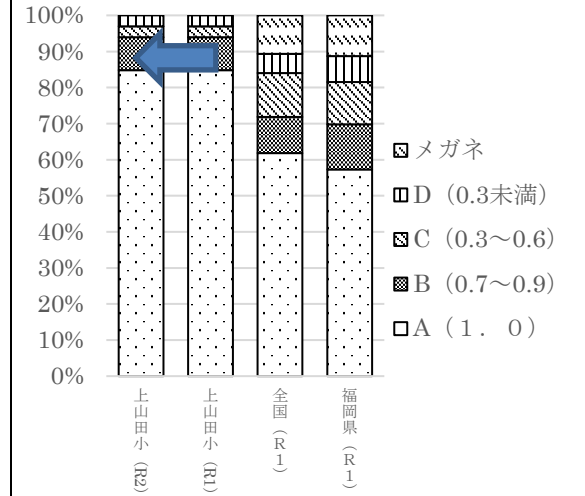
視力の比較（2年）



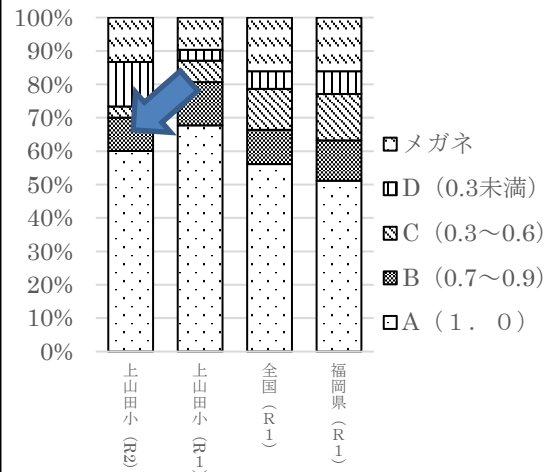
視力の比較（3年）



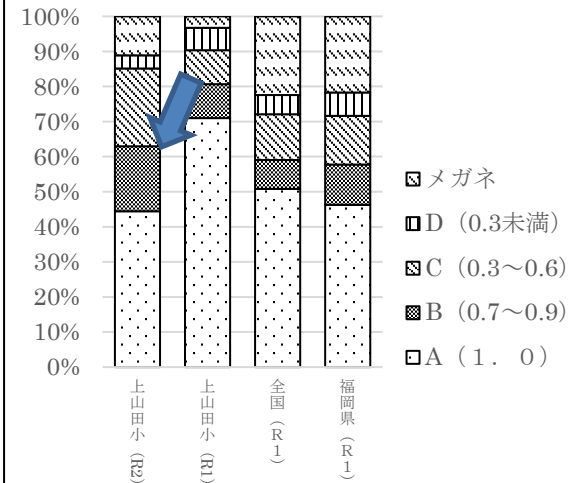
視力の比較（4年）



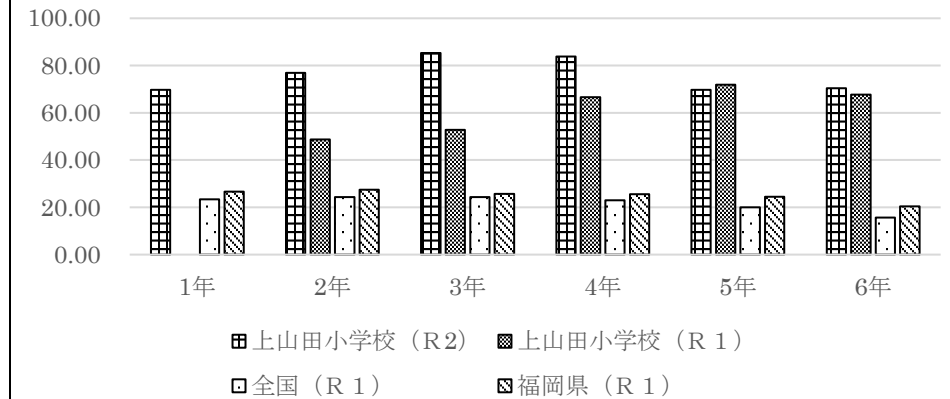
視力の比較（5年）



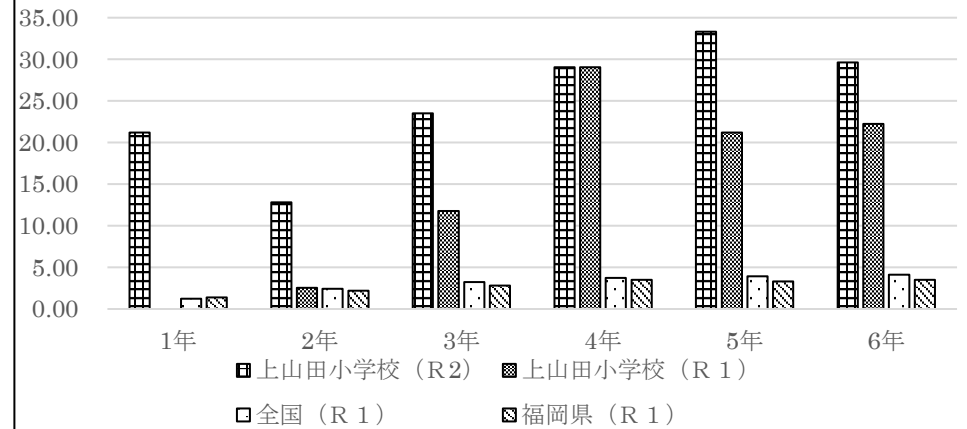
視力の比較（6年）



未処置歯（むし歯）のある者の割合



歯垢の割合（%）



ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

2学期は、新型コロナウイルス感染症を予防しながら、子どもたちの健康課題を解決できるような取り組みを行っていきます。

ご家庭でも、お子様の目や歯の健康に気をつけてください。特に、お子様とゲームやテレビ・動画などの時間を話し合い、生活リズムがくるわないようにしてください。