



平成29年10月4日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

2学期に入っすぐ、それぞれの学年で始まった運動会練習。毎日、校庭や体育館から元気の良い声が響いていました。運動会本番、朝からテンションの高かった子供たちでしたが、けがなく、楽しく練習の成果を存分に発揮することができました。次は、学芸会。各学年の演技が楽しみです。



さて、暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。秋は、おいしいものがとれ、涼くなって食欲が増すので、

「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。

10月23日(月)～27日(金)は『歯の健康週間』です

2学期の歯の健康週間が10月下旬にあります。この期間、給食後に歯みがきをします。歯ブラシの準備をお願いします。また、忘れないように持たせてください。



「はみがきカード」を作り、保健給食委員会がクラスごとに歯みがきの様子をチェックします。朝食後の歯みがきや就寝前の歯みがきの声掛けを、家庭でもお願いします。

※5年生は23日(火)に、学校歯科医の金沢先生による歯科講話があります。歯医者さんから直接お話を聞けるよい機会です。楽しみにしててください。

6月の歯科検診結果と治療状況(10月現在)をお知らせします。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
検査人数	46	42	42	33	48	42	253人
虫歯が1本もない人	21	19	20	12	25	25	122人
虫歯処置完了者数	3	6	10	8	12	5	44人
虫歯が見つかった人数	10	10	12	10	10	4	56人
要注意乳歯のある人数	14	7	2	5	7	9	44人
受診を勧めた人数	29	24	17	17	22	18	127人
歯科医を受診した人数	11	14	11	10	11	5	62人

※6月の検診結果は、上記の通りです。10月までに歯科医を受診した人は62人。6月に、虫歯・要注意乳歯・歯垢等でピンクのお知らせをもらった人は、歯科医を受診しましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ

角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

水晶体
光を集めるレンズの役をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

変化しながら見えています

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき
水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき
水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき
網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

遠視のとき
網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。

瞳孔の大きさは、明るさで変化します

ふつうのとき **明るいとき** **暗いとき**

瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

携帯ゲーム機で目を悪くする前に!

最近はやりの携帯ゲーム機、子どもはみんな大好きだと思います。しかし、目が悪くなるものにもなります。付きあい方を考えましょう。

- 照明・採光について
目に入る光が、明るくなりすぎないように、部屋の照明や画面の明るさなどを工夫しましょう。
- 時間について
1時間以上続けないように。10~15分は休み時間を入れるようにしましょう。
- 姿勢
寝転がる姿勢は×。イスに腰掛けるなど、正しい姿勢を心がけましょう。

視力検査、いつでもどうぞ。

4月の健診ではだいじょうぶだったけど、最近、黒板の文字が見つらいな…なんて思っている人はいませんか？

保健室では、先生がいればいつでも視力検査ができますので、気になる人はぜひ調べに来てください。

応急処置 SOS「虫さされ」



最近、「朝、起きたら足が赤くはれていました」「公園で遊んでいて、虫にさされました」という来室する児童が多いです。炎症がひどくならないようにするには、刺された後の応急処置が大切になります。

- ① まずは、炎症を抑えるため流水で患部を冷やします。冷たいタオルを当てるのも効果的です。
- ② 十分冷えたら、虫刺され用の抗ヒスタミン剤をぬります。
- ③ はれがひかない場合やかゆみが強ければ、病院で適切な治療を受けましょう。