

# ほけんたより



令和元年10月2日  
志木市立宗岡小学校  
保健室

夏のような気温の日が続いていましたが、だんだんと日が短くなり朝と夜はぐっと涼しくなる時期になりましたね。季節の変わり目で天気や気温が不安定な今の時期は体調を崩す人が増えてきます。衣服の調節をしたり手洗いうがいをこまめにしたりして毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

## 身につけよう! 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



外出から戻ったとき



トイレに行った後



調理・食事の前



くしゃみや咳をした後

10月10日は

目の愛護デー

### 目の疲れチエツク

こんなことはありませんか?

- ◎目がしょぼしょぼする。
- ◎目がいたい。赤くはれぼったい。
- ◎涙がとまらない。
- ◎頭がいたい。はきけがする。
- ◎肩や首がこる。
- ◎画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。



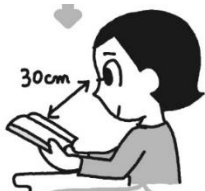
一つでも当てはまる人は右の4つのことに取り組もう。



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



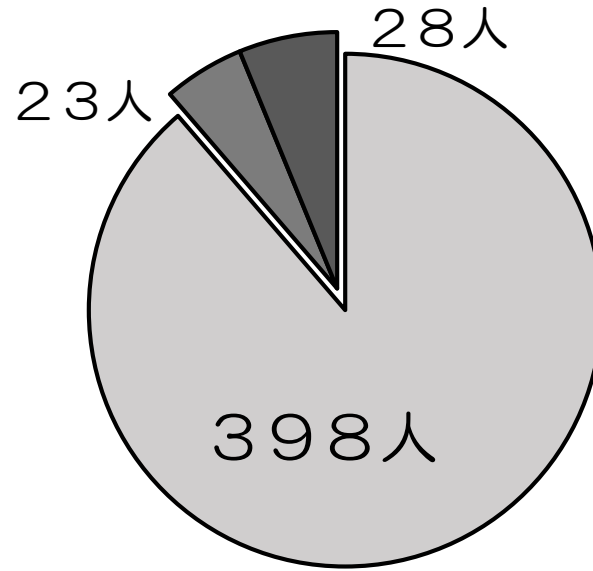
本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

## むし歯の治療は終わっていますか?

2学期が始まって1ヶ月たち、むし歯の治療証明書が続々と提出されています。下のグラフは、10月1日現在の宗岡小学校全体の歯の健康状態です! 5月の健康診断のときにむし歯が見つかった51人のうち、歯医者さんで治療してもらった人は23人でした。まだ治療をしていない人は、早めに歯医者さんを受診しましょう。



- むし歯のない人 (5月の健康診断時) 398人
- むし歯を治療した人 23人
- むし歯を治療していない人 28人

歯医者さんに行かないとむし歯菌に負けちゃうよ~☺



## 保護者の方へ

むし歯は放置するほど進行し、悪化していきます。健康のため、早めの治療開始をお願いします。

### ★どんな影響があるのか★

- ①発育が遅れる: 食べ物を十分に噛み砕くことができず、栄養不足になり発育・発達が遅れる場合があります。
- ②顎や顔の発育に悪影響: 十分な咀嚼ができず、片側でかみ続けることで顎の発達がいびつになったり顎の関節に炎症がおこる場合があります。
- ③他の病気を併発する: 歯の中には神経があり血液も流れています。むし歯が神経まで進行すると細菌や細菌の毒素が血管に侵入し、腎臓病・心臓病など体内の別の箇所でも病気を引き起こす場合があります。

2回目の治療のお知らせを配付しています。

受診が済んでいない人は早めに受診してください。  
受診が済んでいる人は、学校まで提出をお願いします。