

# ほけんだより 10月

令和3年10月6日  
志木市立宗岡小学校  
校長 石田 賢一  
養護教諭 松本美菜

夏のような気温の日は続いていましたが、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。衣服の調節や手洗い、水分補給をこまめにして、熱中症や感染症に気を付けて過ごしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー👁️✨

10月10日は、数字を横にすると「〇〇」人の目と眉に見えることから、目の愛護デー（目を大切に、守る日）だと決められています。この機会に、目の健康について考えてみましょう♪

### 目のふちよう、じつは「つかれ目」かも...?!



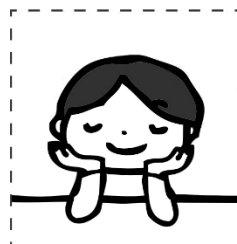
いたい・だるい



見えづらい

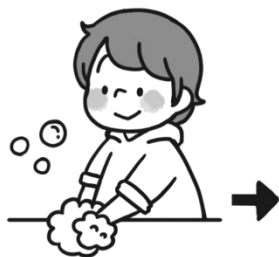


あけづらい



目もときどきひとやすみ!

### 目薬を正しく使おう



あわだ せっ 泡立てた石けんで、手をしっかり洗います。



ようき さき げ 容器の先がまつ毛やまぶた、目などにふれないようにさします。



め からあふれたぶん 目からあふれた分をハンカチなどでふきとります。

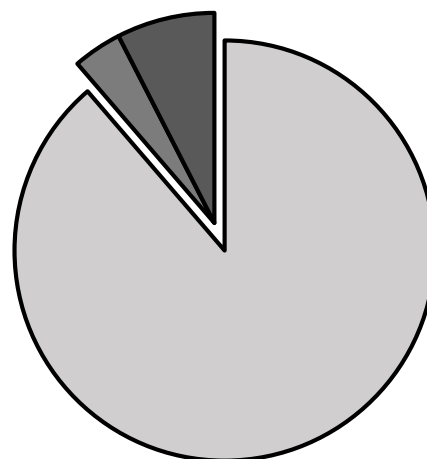


まばたきはせずに、目は閉じておきます。

10月18日（月）から10月20日（水）の3日間、松本先生は5年生と一緒に宿泊学習へ行く予定です。代わりに保健室で勤務するのは、XXXXXXXXXX先生です。よろしくお願いいたします。

## 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17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)  
400人
- むし歯を治療した人  
17人
- むし歯を治療していない人  
34人



### 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、片側で噛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まで病気を引き起こす場合があります。

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。