

ほけんだより

令和5年11月27日
佐世保市立大久保小学校 保健室
文責 三木 薫



11月23日は勤労感謝の日でした。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日です。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人の働きがあります。「ありがとう」の気持ちで食欲の秋を楽しみたいです。

10月に歯の検査、11月に視力検査を実施しました。その結果をお知らせします。

2回目の歯の検査とブラッシング指導がありました！

10月31日に歯科校医の田中先生と歯科衛生士さん4名に来校していただき、2回目の歯の検査と児童一人一人の口腔の状態にあったブラッシング指導をしていただきました。歯の検査の結果は次の通りです。毎日のブラッシングとプロケア（歯科の受診）をお願いします。

歯科受診をした方がいい人

1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
3	6	8	7	5	6	35人

虫歯がある人は9人で、残りの26人は歯茎が腫れていたり、歯石がついていました。大久保小は虫歯の治療100%を目指します。早期の治療をお願いします。

いい歯を守る3つの前

- みがく前** 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前** 必ず歯みがきしましょう
- 痛い前** 定期的に歯医者さんに行きましょう

2回目の視力検査をしました！

11月の月上旬に体重測定と共に全学年視力測定をしました。タブレット・パソコン・スマホ・ゲームと、画像に光の点滅など近くのものばかり見るようになり、子どもたちの目は酷使されています。全国的にも、子どもたちの視力低下が問題になっています。大久保の子どもたちの目も同じような状態です。各ご家庭でメディアのルール作り、子どもたちの目を守っていただくようお願いします。

裸眼視力B(0.9)以下の人

1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
4	6	12	8	8	5	43人

全校児童の約4割が視力B以下の結果です。B以下のお子さんには、黄色の視力カードを配付しています。年に一度は眼科で検査を受けられますようお願いします。

中には失明するような怖い目の病気も視力低下でわかることがあります。一生使う目です。大切にしてください。



疲れ目解消 4つのケア

- まばたき** 意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。
- 遠くを見る** 遠くを見て、目をリラックスさせよう。
- あたためる** 血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。
- 眼球ストレッチ** 眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。

視力低下防止啓発掲示物「3mはなれてみよう！」を配付します。ご家庭で壁にはるなどしてご活用ください。