10月 ほけんだより

R8.10
札羽小
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう

１０月の保健目標

目を大切にしよう

・テレビ・ゲームは
時間を決めてやろう

秋を元気に心地よく過ごすために



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

ドライアイにならないように注意しよう！



パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がしょぼしょぼする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか？

それは、涙の量が不足することで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かもしれません。「ドライアイを」予防するために、次のことに気をつけましょう。

・１時間に少なくとも１回は５分間、目を休める。
・目と画面の距離を 30～40 cmくらい離す。
・まばたきを意識して増やす。目が乾燥したら目薬をさす。

こんな姿勢は



目がつかれます！



夏休み中にむし歯の治療に行ってくれた児童がたくさんいました。
礼羽小学校の永久歯のむし歯治療率が93.3%となっています。
昨年度は、同じ時期に95.7%だったので、少し下がってしまいました。
永久歯はその名の通り、一生使う大人の歯なので、早めに医療機関への受診をお願いします。

そして、乳歯のむし歯や要注意乳歯を含めた全体の治療率は、55.1%です。「乳歯のむし歯」は大人の歯に生えかわるからと治療していない人はいませんか？
乳歯がむし歯になると、①永久歯のむし歯リスクが高くなる。②歯並びが悪くなる原因になる。③永久歯が変色や形成不全で生えてくる。このようなことを防ぐために、乳歯のむし歯だから･･･と放置をしないで、すぐに医療機関への受診の予約を入れましょう。



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく	家族や友達の薬をもらって飲む	水以外の飲み物で薬を飲む	飲み忘れたので、次にまとめて飲む
			
薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。	薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。	飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。	飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

今月の予定

10月

1日（木）　後期フッ素塗布
2日（金）　就学時健康診断　13:00～　受付
　　13:30～　健診開始

（1～5年生は、12：30完全下校となります。）
（6年生は、健診補助のため15：05下校予定です。）

29日（木）　第2回歯科健診　2・4・6年　オレンジ学級
（11月　5日（木）　第2回歯科健診　1・3・5年）