

ほけんだより 10月



令和5年10月6日
根白石小保健室No.8

夏の暑さも和らぎ、だんだんと過ごしやすの日が多くなってきました。暖かい日もあれば、朝晩は冷え込むこともあります。季節の変わり目で体調をくずす人もいますので、脱ぎ着しやすい服装で体温調節をして風邪をひかないようにしましょう。

後期発育測定

10月13日(金)・17(火)

全学年対象

測定項目は、身長と体重のみになります。

体育着の半袖・半ズボンで測定するので、ご用意をお願いします。

髪は頭頂部や後頭部で結ばないでください。

なお、測定結果は後日健康手帳でお知らせします。



～保護者の皆様～

健康手帳を10/27(金)に返却をいたします。発育測定の結果をご確認していただき、押印をお願いいたします。また、1～4年生の保護者の皆様は、お子さんと一緒に3ページの標準成長曲線の記入をお願いいたします。

5～6年生の保護者の皆様は、お子さんと一緒に1ページの「生活のふり返り」、4・5ページの「身長・体重の成長曲線」の記入をお願いいたします。

※健康診断結果のお知らせの紙は抜き取らず、挟んだまま提出してください。

10月30日(月)に担任へ提出をお願いいたします。
6年生は今後小学校では使用しないのでご家庭で保管してください。

～給食後の歯みがきを開始します～

歯科検診の結果、歯肉炎や歯垢が昨年の6倍に増えている現状から、学校医の先生や歯科校医の先生とも相談し、コロナウイルス感染症対策として中止していた、給食後の歯みがきを2学期から再開したいと思います。

10月3日、学校薬剤師の大西先生、アース製薬の葛田さんを講師にお願いし1年生と4年生で「歯の大切さから知る全身の健康づくり」という内容で保健指導を行いました。その後他学年でも同じく保健指導を行っています。



手洗い場の混雑をさけるため、曜日ごとに各学年週二回の歯みがきから始めます。うがいの回数を減らすため、歯磨き粉は使用しません。裏面の物をご準備ください。ご協力よろしく申し上げます。

月	火	水	木	金
1年・3年・5年	2年・4年・6年	消毒のため無し	1年・3年・5年	2年・4年・6年

- ・歯ブラシ（普通のかたさ・小さめ）推奨
- ・コップ（割れにくいもの）
- ・タオル（ハンカチ）→口をふくもの
- ・上記3点を入れて机の横にかけておく袋



大切な目を守ろう

ぐんぐん
子どもの視力

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02
 ~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。
 1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。



この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



やってみよう 目のストレッチ

ス マホヤ本など近くを長時間見てると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行うようにしましょう。

つぶやき・・・

我が家には6歳になるメスの柴犬（よつば）がいます。警戒心が強く怖がりなので、散歩していても人が歩いてくる度に座り込んで通り過ぎるのを待ちます。そんなよつばですが、家に入れば家族中の癒やしの種。つぶらな瞳で見つめられると思わず笑顔に。ツンデレな性格がこれまた可愛いのです。

犬は家族の中に必ず自分より下の存在を作ろうとしますが、我が家の次女はそれを許さず、均衡を保っています。そしてなぜか、私がお風呂に入る時だけ、お風呂場の前でひたすら待ち続けます。家族の中では「お風呂で溺れると思われている」と言われていますが真相は謎です。夏はクーラーが一番当たるソファで爆睡し、冷えるとウッドデッキで日干し・・・でもどんなにくつろいでいても、姉妹で言い争いが始まると必ず仕掛けた方にアタックするよつば。悪い方は一目瞭然なので娘たちの言い争いもそこでおしまい。私と主人が話していて、少しでも私がイラッとすると、足下にきて前足で私の足をトントン・・・主人は絶対の存在なのであります（笑）

平穩な日々の中心にいるよつばの存在は「寄り添う」ことの意味を教えてくれているように思います。見えない心の作用が意識や行動を変えてくれるのかもしれない。