

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成30年10月1日発行 第7号



☆今月のほけん目標☆
 目を大切にしよう！



運動会が終わり、すっかり秋の陽気になりました。季節の変わり目ということもあり、学校では体調を崩す児童が数名出てきました。十分な睡眠と栄養と適切な運動に加え、うがい・手あらいで、元気に過ごしましょう！

ドライアイから目を守れ！！

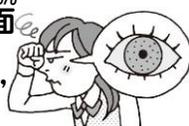
ドライアイってなに？

涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分にうるおせなくなっている状態の目のこと。



ドライアイになるとどうなるの？

目の表面が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でもチェックできる？

チェック1
 10秒間、まばたきをせすにいられますか？



チェック2：このような症状はありませんか？

- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目が重たい感じがする
- 目が赤い
- ものがかすんで見える
- 目が疲れる
- 目に不快感がある
- 涙が出る
- 目がごろごろする
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- めやにが出る

予防のためにはどうするの？



スマホやゲームは長時間しない！



まばたきを意識して増やす！



しっかり遠くを見て目を休ませる！



遠くを見て目を休ませる！

感染症注意報！



千葉県や東京都で風しんの感染者が増加しています。感染者の多くは、30～50歳代の男性や20歳代の女性のように。茨城県でも20名ほどの感染者が出ているとのこと。

風しんとは？

風しんウイルスによって起こる急性の発疹性感染症
 【症状】発疹・発熱・リンパ節の腫れ
 【潜伏期間】2～3週間
 【感染ルート】飛沫感染

保健室からのお知らせ

1日(月)～10日(水)

全学年で視力検査を行います。

めがねを持っている人は、検査の時に持ってきてください！



みんなで目指そう！
 白鳥西小むし歯ゼロ！

むし歯治療済み児童

- 1年生
- 2年生
- 4年生
- 5年生

9月の来室状況

(9月25日現在)

けが … 41件

病気 … 23件

その他… 4件

来室総数…68件

先月号から本日までに、むし歯の治療が済んだ児童を紹介します。

治療が済んだ児童には賞状を渡しています♪



◆4年生11名全員むし歯ゼロ達成◆

さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

毎日きれいなハンカチを身につけよう♪



【10月のさわやか週間】
 10月1日(月)～10月5日(金)

9月の受賞学年

「さわやか賞」

4・5年生

「努力賞」

1・2・6年生

ハンカチは前日に準備して、毎日忘れないようにしましょう！



現在のむし歯治療率：76.3% (45/59人)

～目標のむし歯治療率80%達成まであと3人！！～

※現在の「むし歯ゼロ」児童数：83.4% (87/101人)

