



令和2年10月2日  
利府第三小学校  
保健室

秋を感じる涼しい気候になってきました。天気の良い日は朝夕の気温差が大きく、昼間は暑い日もあります。一方で、天気が良くない日は昼間でも気温があまり上がりません。衣服の調節が難しい時期です。肌着や上着で気温に合った服装を調整することなどを心がけましょう。



## 目にやさしい生活を送ろう



前髪は短く切るかピンで  
とめて目にかからない  
ようにする



明るいところで本を読む  
暗い時には電気をつけて  
明るくする



姿勢よく座って勉強  
する



ゲームをする時は時間を  
決めて目を休ませる



夜は早くねて十分  
な睡眠時間をとる

### <正しい姿勢>

- ・お腹に力を入れて  
背筋を伸ばす
- ・猫背にならない  
ようにする

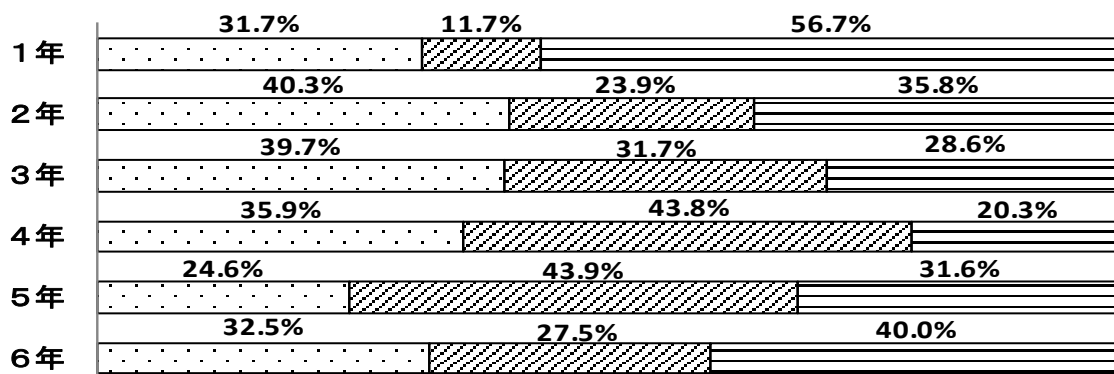
☆自分の生活をふりかえって  
みてください☆

## 健康診断の結果から ～今年度の学年別の歯科検診の結果です～

- 低学年** 奥歯の乳歯がむし歯になっているお子さんが多く見られます。お子さんの歯みがきだけでなく、お家の方による仕上げみがきをお勧めします。
- 中学年** 歯の生え変わりの時期であるとともに、むし歯になりやすい時期です。乳歯、永久歯ともに奥歯がむし歯になっているお子さんが多く見られます。
- 高学年** 歯の生え変わりが終わるお子さんも出てくる時期です。そのため、永久歯がむし歯になっているお子さんが多く見られます。早めに治療しましょう。
- 全体** むし歯ありの割合が昨年度に比べて約10%減りました。学校では、なかなか歯みがきが難しい中、歯を大切に過ごしていることに感謝です。どの学年でもみがきにくい奥歯のむし歯が多く見られたので、意識してみがきましょう。
- むし歯があったお子さんは、早めに治療していただきますようお願いいたします。

### 学年別 歯科検診の結果

□ むし歯あり    ▨ 治療済み    □ 健全歯のみ



#### ○健康観察カードについてのお願い

ご家庭での健康観察へのご協力、ありがとうございます。最近、「症状」の項目に○がついているのに無理をして登校してきている、保護者印がないカードが多く見られるようになってきています。体調が悪い場合は無理をせずにご家庭で休養をお願いします。お忙しい中ではありますが、保護者印へのご協力もよろしくお願いします。

#### ○登下校中のけがについて

最近、登下校中のけがが多く見られます。荷物が多くて手がふさがっている、急いで走った際のけが多いです。学校でも繰り返し指導を行っていますが、ご家庭でもお子さんと一緒に登下校の際の注意について確認していただけたらありがたいです。

#### ○ルルブルの配布について(1・2年生対象者)

夏休みにルルブルエコチャレンジカレンダーに取り組んでいただいたお子さんに県から認定証が届きました。配付しましたので、ご確認ください。