

# ほけんだより 12月

No. 13

令和3年12月1日(水)  
利府町立利府第三小学校

保健委員会による清潔調べを12月13日～15日の三日間行います。忘れずにハンカチやティッシュを持ってきましょう。爪も短く切っておきましょう。

11月に1年生の希望者に色覚検査を実施しました。2～6年生で希望する人は連絡帳などで担任の先生に知らせください。



## 今月の目標 冬を健康に過ごそう



新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどは感染した人のくしゃみやせきと一緒に鼻や口から飛び出します。食事中などマスクをはずしているときは要注意。ウイルスが直接鼻や口から入るだけではありません。壁や机などを触った手にウイルスがついて、その手で自分の鼻や口を触ると体の中に入ります。予防接種などでウイルスと戦う力を強めている人もいますが、万全ではありません。石けん手洗いやマスク着用、換気、3密回避などを続けましょう。

### すりむいたときは

ある日のこと、保健室に来ていたお友達から聞いた話です。登校途中に、友達が転んで膝をすりむいてしまいました。持っていた絆創膏をランドセルから出して渡しました。そしてランドセルに手指の消毒用スプレーを持っていたので、傷口を消毒してあげました。

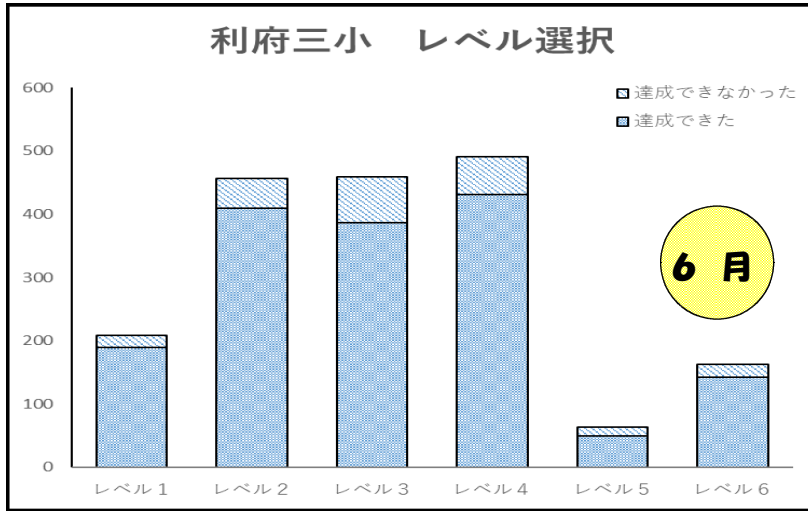
<おねがい> 手指の消毒用スプレーは傷口には使いません。 健康な皮膚に使用します。傷口に使うと、強い痛みを感じたり、傷の治りが遅くなったりするからです。登下校時や学校ですりむいたときは、水できれいに洗い、傷が深い場合は保健室に来てください。

	受検者数	むし歯(う歯)の状態			顎関節		歯列・咬合		歯垢の状態		歯肉の状態	
		う歯なし	処置完了	未処置	1	2	1	2	1	2	1	2
					要観察	要精検	要観察	要精検	若干付着	相当付着	要観察	要精検
利府第三	394	47.0%	19.8%	33.2%	1.0%	0.0%	14.2%	4.6%	21.8%	10.9%	30.2%	3.0%
全国被患率R2		59.8%	20.6%	19.6%		0.1%		4.9%		3.5%		2.2%

- ★利府町の小学生全体で「未処置(むし歯あり)」の割合は25.3%(速報値)です。全国の小学生全体では19.6%です。利府三小は33.2%と3人に1人の割合です。
- ★歯垢の状態(相当付着)の割合が利府三小は10.9%です。鏡を見ながら歯ブラシをしっかりと歯に当ててみがきましょう。
- ★食後の丁寧な歯みがきや、間食(特に甘いもの)を控えること、かみ応えのある食べ物をよくかむことなどに加え、早めの治療でむし歯を減らしていきましょう。

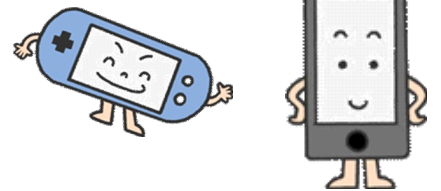
# <メディアコントロールチャレンジ>

12月14日(火)～12月16日(木)  
利府中学校区3校で3日間実施します。



6月に実施したチャレンジでは全体的に達成できた人が多く見られました。目標の「レベル4」を選択した人も一番多かったです。

12月のチャレンジでは外遊びの時間が少なくなる分、家の中での過ごし方について工夫してみましよう。読書やお手伝い、学習、筋トレなど時間の使いかたを考えてみる機会にするのもいいですね。



## 眼の健康のために

30分に1回は20秒以上  
遠くを見よう

近くばかり見ていないで、  
外でのびのびと体を動かそう

小さい画面よりも大きい  
画面で見るようにしよう

いつもより多めにまばたきをしよう

きんこん デジたん がめんをみるときの正しい姿勢は? のまかせ

30cm以上はなす  
視線は画面と垂直

机はひじが直角になる高さ  
イスはひざが直角になる高さ

ふかく座り両足をつける

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しようね

画面の高さにも気をつけよう

やってみよう!  
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな? お友達に見てもらおう! そしてキミも見よう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

詳しくは『公益社団法人 日本眼科医会』HPへ。  
[https://www.gankaikai.or.jp/info/post\\_132.html](https://www.gankaikai.or.jp/info/post_132.html)