

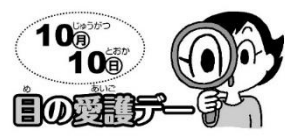
すこやか 10月

かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

令和3年10月11日
西栗栖小学校 保健室

あさばん すず あき かん いっぼう ひる きおん あ あつ ひ
朝晩が涼しくなり、秋を感じますね。一方で、日は気温が上がり暑い日もあるため、体調を崩しやすいです。脱ぎ着しやすい服装を用意して体調に気をつけましょう。

ついでに しりよくけんさ おこな じゆしん し ひと はや がんかい
1日に視力検査を行いました。受診のお知らせをもらった人は、早めに眼科医でみてもらいましょう。視力検査の前に、目の健康についてO×クイズをしました。

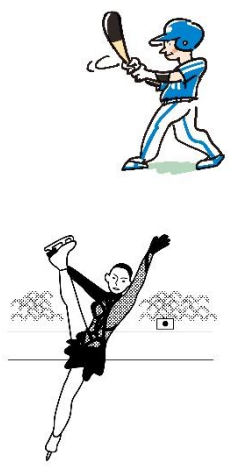


- おさらい！目に良い生活👁️
- 姿勢を正して、手元と目の距離を30cm以上離す
 - 近くばかりを見ずに、30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める
 - デジタル画面を見るときは、目が乾かないようによくまばたきをする
 - ねる1時間前からは、デジタル画面を見ない
 - 休み時間は目を休めて、外遊びをする

「きき目」はどっち？

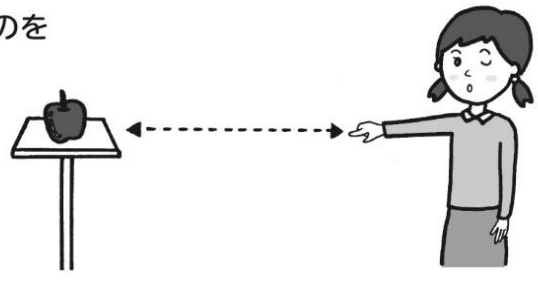


「右きき？ 左きき？」と聞かれたら手（腕）や、足のことだと思いかもしれませんが、目にも「きき目」があります。わたしたちはふだん、ほとんど気にしていなくても自然にきき目のほうをよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえているのです。



「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。



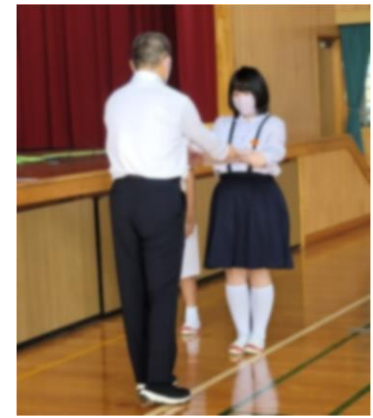
どんなスポーツに関係しているのか調べてみてね。

このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかりさしているように見えるほうがきき目です。スポーツをするときなどに、意識してきき目を使う場合もあるそうですよ。



5月の歯科検診のときに、学校歯科医の先生により歯の児童を選んでいただきました。よい歯の児童に選ばれたのは、藤網靖太さん、牧野叶夢さんです。よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢（歯の汚れ）が少ないなどです。揖龍歯科医師会より表彰状と記念品の図書カードが贈られました。

ふたりによい歯になるための秘訣をおしえてもらいました！

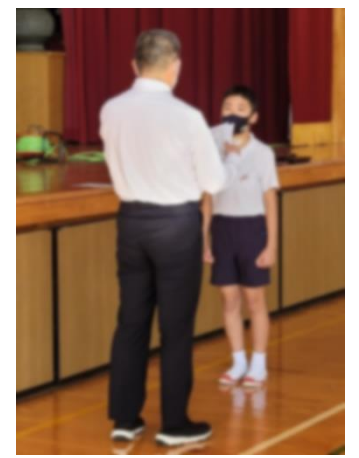
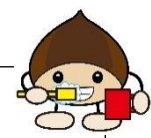


よい歯になるために気をつけていること

- 藤網靖太さん
- ・するめやせんべいなどを食べるようにしています。
 - ・なにかを食べた後はしっかりと歯をみがいています。
- 牧野叶夢さん
- ・甘いおやつは食べません。
 - ・歯にくっつきやすいおやつはあまり食べないようにしています。
 - ・食事はよくかんで食べることを心がけています。

はみがきのポイント

- 藤網靖太さん
- ・1つ1つの歯をていねいにみがいています。
 - ・歯と歯ぐきのすきまを細かくみがいています。
 - ・1週間に3回はデンタルフロスを使っています。
- 牧野叶夢さん
- ・短くても10分は歯みがきをします。
 - ・鏡を見ながらていねいに歯をみがいています。
 - ・ときどきデンタルフロスも使っています。
 - ・音楽を聴きながら楽しく歯をみがいています。



よい歯を保つために参考にしてみてくださいね。

23日は運動会 練習がんばっていますね！

楽しく、すてきな運動会にするために…

- ◇ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ◇ こまめに水分補給をしよう
- ◇ 汗ふきタオルを持ってこよう
- ◇ 手洗いをしよう
- ◇ 爪を切っておこう
- ◇ 夜は早めねて、疲れをとろう



けがの予防と体調管理が大切です！
体調が悪いときは無理をせず、近くの先生に伝えましょう。