

ほけんだより 10月

令和3年10月 熊谷東小学校 保健室

むし歯治療への協力ありがとうございます！

熊谷東小では今、**87人中55人**が、むし歯の治療を終えました。

早期治療への協力ありがとうございます。

まだ治療の終わっていない人は、**32人**です。

また、なんと**1-1・2-1・2-3・3-1**は、全員の治療が終わりました！

そして、**1-3・2-2・6-2**は、もう少しで全員の治療が終わります。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯の見つかった人	7	6	5	37	22	10	87
むし歯を治した人	3	5	3	26	14	4	55
まだ治していない人	4	1	2	11	8	6	32
治療率	43%	83%	60%	70%	68%	40%	63%

↑ ※なかよしの児童は、それぞれの学年に入れていきます。

まだ治療の終わっていない人には、定期的にお知らせを出しています。

熊谷市は「こども医療費」制度により、基本的に無料で受診することができます。

むし歯を治して、3月までに、治療率100%を自ざしましょう！



9月の保健室利用者 **120人**

(けが… **89人** 病気… **31人**)

10月10日は“目の愛の日”

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。

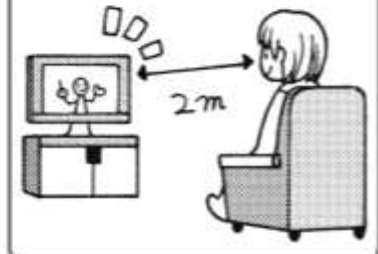
本などから30cmは目を離す



明るいところで本を読んだり文字を書いたりする



テレビは離れて見る



ゲームやテレビは時間を決める



前がみは目にかからない長さにする



遠くの景色などを見て目を休める



最近の研究で、太陽光に含まれる光の一部が、近視の予防に効果があることがわかりました。

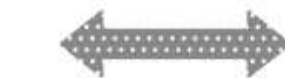
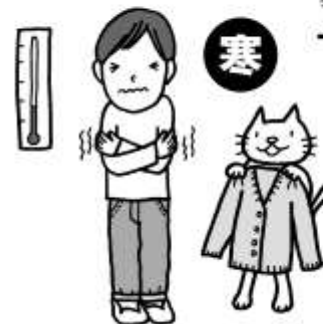
1日2時間を自安に、屋外で過ごすことがおすすめです。

また、直射日光に当たる必要はなく、日かげにいても、くもりの日でも効果があるそうです。

特に、成長期の子どもは近視が進みやすいため、日頃から屋外に出る習慣があるとよいですね。

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね



朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね