ほけんだより10月

令和５年１０月３日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．７

朝や夜が涼しく感じるようになってきました。１日の気温の差で体調を崩す人が増えてきます。その日の気温や体調に合わせて、着る服を調節しましょう。上着を１枚持って登校することも工夫の１つです。

10月10日は「目の愛護デー」です。「芸術の秋」「読書の秋」でもあり、絵を描いたり、本を読む機会が多くなったりするかもしれません。目を大切にするポイントに気をつけながら過ごしましょう。

・・１０月の保健目標・・

目を大切にしよう

毎日の生活で、こんなことはないかな？

☑チェックしてみよう！

- □ 授業中、黒板の文字が見えにくい
- □ 物を見るとき、目を細めてしまう
- □ 本を読むとき、顔を近付けてしまう
- □ テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は、
目が見えにくくなっているかもしれません。

見えにくいってどんな感じ？

こんなことに気をつけてみましょう！

寝転んだ姿勢で見ない

目との距離が近くなりすぎたり、左右の目からの距離に差が出たりするため、目によくありません。ちゃんと座って見るようにしましょう。

近づいて見ない
暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見るときは、画面から30センチは離れましょう。
また、暗いところでは見ないようにしましょう。

長時間連続して見ない

長時間見続けると、目が疲れてしまいます。
1時間ごとに10分ほど休けいするようにしましょう。

9月30日は「明日も進むいのちの日」

さいたま市では、９月３０日を「明日も進むいのちの日」としています。

みなさんが生活している中で、まわりの人が突然倒れてしまったときにできることは、なにがあるでしょう？救える命を救うために、みなさんにできることを考えてみましょう。

小学生のみんなができること

【ふだんから…】

- AED がどこにあるのか見つけておく
  （家の近く、出かけた先など）
- 心肺蘇生法と AED の使い方を知っておく

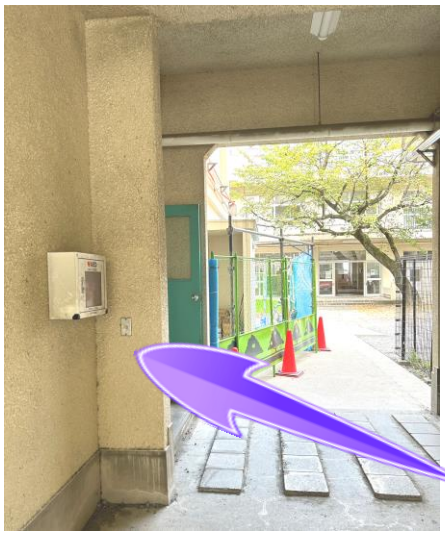
【もしものときは…】

- まわりの大人に「助けて！」と話す
- 近くの AED を持ってくる

５・６年生のみなさんは
保健の授業で勉強します！

＊ 保健室前のろう下 ＊

緊急対応セットとテントもあります！



学校の AED はここにあります

AED

＊ 南校舎のトンネル ＊

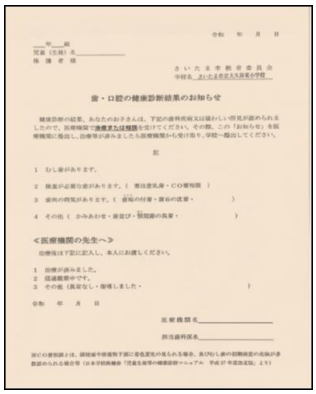
学校が開いていなくても使えます！

【おうちの方へ】

★秋の歯科健診を実施しました。むし歯等、治療や受診が必要な児童にはピンクの用紙のお知らせを配付しています。

むし歯はそのままにしておいても治ることはなく、進行するばかりです。

早めの受診をおすすめします。



令和　年　月　日

児童（生徒）名＿＿＿＿＿＿
保護者様

さいたま市教育委員会
学校名　さいたま市立大久保東小学校

歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

健康診断の結果、あなたのおすこやかさは、下記の歯科疾病又は疑わしい所見が認められましたので、別用紙等で**医療または保健指導**を受けてください。その際、この「お知らせ」を医療機関に提出し、治療等があればこれを医療機関から受け取り、学校へ提出してください。

記

1　むし歯があります。
2　検査が必要な歯があります。（　要注意乳歯・CO要観察　）
3　歯肉の病気があります。（　歯垢の付着・歯肉の炎症・　　）
4　その他（　かみあわせ・歯並び・顎関節の異常・　　）

＜医療機関の先生へ＞

治療後は下記に記入し、本人にお渡しください。

1　治療が済みました。
2　経過観察中です。
3　その他（異常なし・指導しました・　　）

令和　年　月　日

医療機関名＿＿＿＿＿＿＿＿
担当歯科医名＿＿＿＿＿＿＿＿

※この健診結果は、保健室や学校医子部に書き直されたものであるため、多少のし違いの部分等の点検が多数あるかもしれません。（日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル　平成27年度改定版」より）