

ほけんがよい



令和6年10月1日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

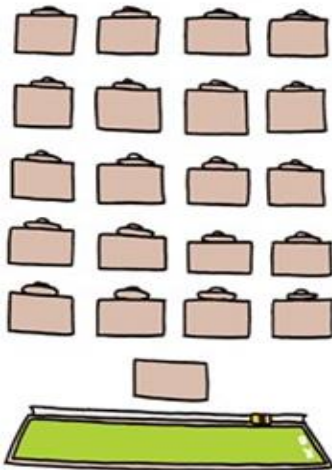
季節の変わり目です 調節できる服そうを心がけよう！

暑さも少しずつおさまり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中は気温が高くて朝晩は冷え込むことがあり、気温の変化が大きくなります。そのため体調をくずしやすい時期でもあります。ぬいだり着たりできる上着などで衣服の調節をし、すいみんをしっかりとって元気にすごしましょう。



目の愛護デー 10月10日

視力検査の ABCD ってどのくらい？



A : 1.0以上

教室の一番後ろから黒板の文字が見える

B : 0.7~0.9

教室の後ろからだ、黒板の小さい文字が見えづらいことがある

C : 0.3~0.6

教室の前のほうにいても黒板の小さい文字が見えづらい

D : 0.2以下

一番前でも黒板の文字が見えづらい

学校の視力検査は、見えづらい可能性がある人を見つけて、早めに眼科で相談することをおすすめするために、視力検査の結果をもらった後、お家の人やお医者さんと相談しましょう。

視力低下のサイン

これ
やっていますか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

歯科巡回指導を行いました ～5年生～

9月6日（金）に2名の歯科衛生士の方から歯肉炎予防のための歯みがき指導を行っていただきました。

「歯みがき名人
になって健康
な歯肉をつく
ろう」

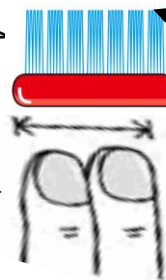


歯科衛生士さんからのアドバイス!

歯ブラシについて

おすすめの歯ブラシ
のえらび方

毛先が平らな歯
ブラシは、歯の表面に
毛先がたくさん当たる
ので汚れが落ちやすい。



毛先は平ら、毛のかたさは「ふつう」

持ち手がまっすぐで持ちやすい
指2本分の幅より小さい

9月の身体測定の結果をお知らせします。()は4月との差

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.6 (+2.4)	118.7 (+2.3)	22.2 (+1.0)	21.6 (+0.7)
2年	125.4 (+2.2)	125.9 (+2.7)	24.8 (+0.9)	25.6 (+1.3)
3年	130.4 (+2.6)	131.6 (+2.9)	28.4 (+1.9)	29.3 (+1.8)
4年	137.1 (+2.2)	138.6 (+2.6)	32.2 (+1.9)	32.8 (+1.7)
5年	141.3 (+2.7)	145.1 (+2.9)	36.3 (+2.0)	37.5 (+1.9)
6年	150.7 (+2.9)	150.1 (+1.9)	43.6 (+2.0)	41.8 (+1.5)

あなたの姿勢はどうか?



背中が猫背になると、首や肩、腰が痛くなったり、胃や肺が圧迫されて働きが悪くなったりします。また、筋肉が弱くなり、将来介護が必要になることもあります。

良い姿勢を忘れずに..

あごを引き
肩の力をぬく

背筋を
の伸ばす

下腹に力を
いれる

おしりを
後ろに引く

- 集中力がつく
- 持続力がつく
- 身のこなしや振る舞いが美しくなる