

げんきだよ！



11月 しせいを正しくしよう！

R2.11

味真野小学校

ほけんだより

秋も深まり、朝夕の冷え込みがだんだんきびしくなってきました。朝、ふとんから出るのがおっくうになってきた人もいませんか。最近、鼻水や咳、のどの痛みを訴える人が増えてきました。寒いときには、長そで・長ズボンを着れるように準備をして、自分で体調管理をするようにしましょう。



～歯科健康診断の結果～

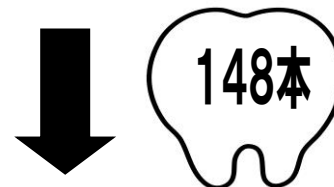


	1年生 (55人)	2年生 (40人)	3年生 (36人)	4年生 (36人)	5年生 (49人)	6年生 (39人)
むし歯も 治りようした歯も ない人	33人	14人	13人	10人	23人	12人
むし歯が あった人	11人	20人	18人	9人	13人	8人

～味っ子のむし歯の数～

10月の歯科健診でむし歯があった人は、80人で、148本でした。治りようが終わった人は、26人です。治りようが終わった人は、受診結果の用紙を学校に持ってきてください。

むし歯の数



現在のむし歯の数



体重測定日

..視力も測ります..

()内は校時

16日(月) 2の1 (4)	
17日(火) 1の2 (1)	1の1 (2)
	2の2 (4)
18日(水) 3の2 (2)	4の1 (4)
19日(木) 4の2 (2)	3の1 (4)
20日(金) 6の2 (2)	5の1 (4)
24日(火) 5の2 (2)	6の1 (3)



お家の方へ：永久歯への生え変わりは、6年生頃まであります。生えたての歯は、大変むし歯になりやすく、むし歯の進行が速いです。子どもだけではみがきでは隅々までみがききれないことが多いです。定期的に仕上げみがきをしてあげてください。

～給食後のみがきで気をつけてほしいこと～

みなさん、給食後のみがきは毎日できていますか？みがきの時間は、マスクを外していますね。感染症予防のために、以下のことに気をつけましょう。

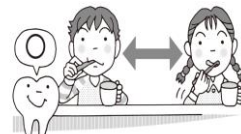
1. はみがき中は
しゃべらない！



2. うがいのときは
やさしくはき出す！



3. お友だちとの
きよりをとる！



お家の方へ

◆視力検査◆

今月は、体重測定の時間に視力検査を行います。新たに視力の低下や眼鏡が合わなくなっていると思われるお子さんには、後日お知らせをお渡しします。お知らせが届いた場合は、早めに眼科でご相談ください。

◆インフルエンザ予防接種◆

冬にかけて、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時感染や同時流行が懸念されます。そのため、越前市では、妊婦および中学生までのお子さんが、インフルエンザワクチンを接種する場合、費用の一部助成を実施することになりました。詳しい内容につきましては、市のホームページをご確認ください。

ねんせい め がくしゅう 4年生が目についての学習をしました!!

教育実習生

10月20日・22日に「目に負担をかけない生活を送ろう」というテーマで、4年生が目についての学習をしました。そして、目にいい生活の目標を立てました。

まずは、目の仕組みについて、近くのものを見るとき、遠くのものを見るとき「水しょう体」「毛様体」の働きについて知りました。

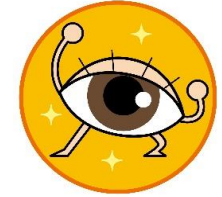


目の健康を守るためには、
・1時間メディアを使ったら、10分休もう！
・10分に1回は遠くを見る！
・ものと目の距離は30cm以上離す！

最後に、ゲーム機の模型を使って、気が付かないうちにメディアと目の距離が近くなっていないかを確認しました。



じどう かんそう 児童の感想



- ・ぼくは、今日の学習で、近くを見るときに目（水しょう体）に負担がかかっていることがわかりました。きよりを30cm以上はなして、メディアを見るようにしたいと思います。
- ・ぼくは、ゲームとかをすると長い時間やってしまうけど、この学習でもっとみじかい時間にしようと思いました。
- ・1時間だったら10分休むことがわかりました。目に水しょう体や角まくや毛様体やもうまくがあることがわかりました。きよりを30cm以上はなしていても、集中するとだんだん近くなってしまっているから気をつけたいです。
- ・きよりは30cm以上とらないといけないということがわかりました。前は休けいは5分くらいしかとっていなかったけど、これからは10分休けいを取りたいです。
- ・ゲームとかメディアをつかっていて目にこんなに負担がかかるなんて知らなかった。遠くを見るようにしたい。
- ・遠くを見ているときは、水しょう体と毛様体がリラックスしていて、近い時は水しょう体に力がかかるなんてびっくりしました。これからは、「1時間だったら10分休む」を忘れないように気を付けます。

お家の方へ

今回の学習で、目の健康を守るためには、「1時間メディアを使ったら10分休む」「10分に1回は画面から視線を外し、遠くを見る」「見るものと目の距離は30cm以上離す」必要があることを学びました。対象物から目を離すことは、メディアに限られたことではなく、授業中の机と目の距離・家庭で宿題をするときのノートと目の距離・読書中の本と目の距離にも同じことが言えます。ご家庭でも、お子様が目の健康を守るためにメディアを使用する時間や対象物と目の距離に気を付けられますよう、お声かけをよろしくお願いいたします。