

ほけんだより

～夏休み号～

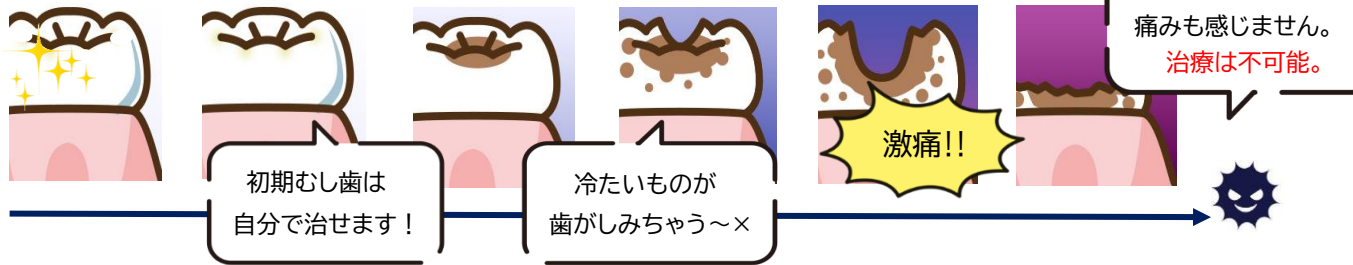
〈お子様と一緒に読んでください〉

令和5年7月16日
川原小学校保健室

夏休みは長いようでいて、ダラダラすごしているとあっという間。
1日の生活リズムを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



夏休みの間に歯の治療をしましょう！



5月に実施した歯科検診の結果、**全児童に「初期むし歯」**がありました。
歯の表面が白くにごって見える初期むし歯。むし歯の一步手前で痛みを感じないため、そのまま放っておくと…むし歯へと進行します！しかし、初期むし歯は、おやつの見直しやいい歯みがきで治すことができます。できるだけ、10歳までは保護者による仕上げみがきもよろしくお願ひします。

また、**むし歯がある児童は、31人中20人(65%)**で、7月16日現で治療済みの児童は3人です。
まだ治療が済んでいない子は、夏休みの間に早めに治療を済ませましょう。夏休み中に治療が済んだ子は、休み明けに「歯の治療カード」を担任の先生に提出してください。よろしくお願ひします。



視力がCとDの子は眼科を受診しましょう！



A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7～0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3～0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

今年度は視力 C、D の児童が一昨年の**5倍**に増加…。

※一昨年は**2名**(Cは2名 Dは0名)

※昨年度は**10名**(Cは8名 Dは2名)

※今年度は**12名**(Cは11名 Dは1名)

タブレット端末やスマホの利用が増え、**近くを見る時間が増加し、視力低下につながっている**ことが予想されます。タブレット等は正しい姿勢で使うように心がけましょう。





で やくそく 出かけるときのお約束！

外であそぶときは…



ぼうし



水筒



汗ふきタオル

を忘れずに

※熱中症に気を付けて、
こまめに休憩しながらあそんでね。

子どもだけで出かけるときは…

おうちの人に

どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える



「いかのおすし」で安全に
夏休みをすごしましょう！

みんなでまぼえよう！

いかのおすし

イカ 行かない

知らない人について行かない

の 乗らない

知らない人の車に乗らない

お 大声でさけぶ

大きな声を出す

す すぐにげる

その場からすぐ逃げる

し 知らせる

おとなの人に知らせる

しっかり守ろう！大切な約束！

海での事故やケガに気をつけよう！

海や川などの「遊泳禁止」(泳いではダメなところ)では、絶対に泳いではいけません。そういうところは、急に深くなっていたり、流れが速かったりとても危険です。また、海にはハブクラゲやミノカサゴなど毒を持った生き物もたくさんいます。むやみにさわったりしないようにしましょう。きまりやお家の人の言うことを守って楽しい思い出をつくってくださいね。

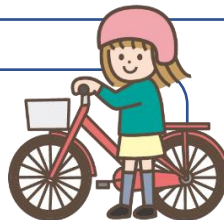
海に行くときは
大人と一緒にね★



自転車のヘルメット！

令和5年の4月から自転車に乗る際のヘルメット着用が努力義務化されました。

自転車事故の約7割が頭部に致命傷を負っています¹。大切な頭を守るためにも自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう★



¹ 自転車乗用中死者の損傷主部比較 H30～R4

いつも以上に規則正しい生活を意識し、健康・安全に気を付けて楽しい夏休みを過ごしてくださいね。楽しかった夏休みを終え、心も体も一段と成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています♡

