



令和7年10月 保健室

ようやく気温も下がり、過ごしやすい季節になりましたね。9月の身体測定では、少し日焼けした皆さんの元気な姿が見られてとても嬉しかったです。10月は運動会があります。みなさんの力を最大限に発揮できるように、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて練習に臨みましょう。

10月の予定

10月2日(木) 歯科相談 9:00～ 4・5・6年生
低学年は9月24日(水)に行いました。

～スマホやタブレットとの距離に気をつけよう～

教室を覗いていると、タブレットや教科書と目の距離が近い人がちらほら…。10月10日は目の愛護デー。目の負担を減らすためにも、姿勢を正して、目が近づきすぎないように気をつけましょう。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手でなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

〈9月の身体測定結果をお知らせします〉

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	118.8(+3.1)	115.3(+2.3)	21.9(+1.4)	20.4(+0.8)
2年	124.1(+2.7)	122.6(+2.7)	24.9(+1.7)	23.4(+1.4)
3年	130.7(+1.8)	129.6(+2.1)	29.2(+1.9)	29.3(+1.8)
4年	135.3(+2.3)	136.2(+3.3)	31.8(+1.8)	32.8(+2.1)
5年	141.8(+2.2)	143.2(+2.5)	36.9(+1.9)	36.5(+1.8)
6年	146.9(+2.5)	150.5(+2.1)	42.4(+2.3)	42.0(+1.8)

※()内は4月と比べたときの差です。

4月に比べ、身長も体重も大きく成長しましたね。もしも体のことで心配事がある人は、保健室に相談をしに来て下さい。入学後からの成長のグラフも渡せるので必要な人は声をかけてください。

歯科健診・歯科相談について



歯科健診と歯科相談の違いを知っていますか？歯科健診は春に行い、歯1本1本の記録を取り、どの歯がむし歯か、歯並び・歯ぐきに異常はないか、歯の汚れがないかを見ます。歯科相談は、秋に行い、口の中に異常がないかどうかを見ます。先日の歯科相談にて、学校歯科医さんから「歯列・咬合」が要治療とお知らせのあった皆さんにアドバイスをいただきました。歯列・咬合とは、歯並びと噛み合わせのことです。大人の歯が生えそろった場合に比べて、小学生のうち、歯の矯正が一部分で済んだり、短期間で済んだりする可能性が高いそうです。ですので、「歯列・咬合」が要治療とお知らせのあった皆さんは一度歯医者さんに行つて、相談すると良いとのことでした。歯医者さんでは、むし歯の治療のほか、歯の掃除をしてくれたり、歯磨きの仕方を教えてくれたりするので、何か気になることがある人は一度行ってみると良いですね。

〈保護者の方へ〉

- いつも学校活動にご協力いただきありがとうございます。
- 9月の身体測定の結果(げんきカード)を配付しました。身長の伸びや体重の増減について、なにか心配なことがありましたら、成長曲線をお渡しできますので、保健室までご相談ください。
- 9月は熱中症が疑われる児童が多く見られました。生活リズムを整えるよう、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。
- 10月は運動会練習が始まりますので、引き続き水分の用意をお願いいたします。