



く おうちのひととよみましょう >

令和2年10月7日 立花小学校 保健室

今年の夏は暑い日が続きましたね。台風が来た後、ようやく朝晩が涼しくなり、季節が変わってきました。日中は気温が高くなる日もあると思いますので、服装でじょうずに調節してください。



気温差に注意

●10月のほけんもくひょう

め 目をたいせつにしよう



10月10日は
めあいご
目の愛護デー

まえがみながき 前髪の長さ、気をつけましょう！

目の前に前髪があると、そこにピントを合わせてしまい、視力低下の原因になります。また、眼球に触れて傷をつけてしまい、細菌が入り異常が起こることもあります。前髪が目に負担をかけないようにするためにも、伸びた前髪はカットするかピンで止めておきましょう。



めいりぐち コロナウイルス 自も入口？



くちはないりぐちからだなかはい
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
も入る可能性があるのを知っていますか？
かんせんひと感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれません。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で
め目を触らない

けんこうしんだん お
健康診断が終わりました。

今年度の健康診断は、健診を受ける人数を少なくしたり、保健室の換気や室内に入る人数を制限する等、新型コロナウイルス感染防止対策をしながらの実施でした。眼科検診は手指消毒をし、自分で下まぶたをさげて健診を受けました。1年生も上手にできました。廊下で順番を待つ時は、話をしないで静かに待ち、態度よく検査を受ける事ができていました。

～ おうちの方へ ～

めはなみみはしつべいはんりいんがくしゅうじゅうばあい
目・鼻・耳・歯の疾病が原因で、学習に集中できない場合もありますので、病院受診をお願
いします。病院での再検査や治療が終わりましたら、「結果のお知らせ」を提出してください。

しのかんしんけっかさくねんしにくじょうたいわるひと
歯科検診の結果、昨年より歯肉の状態が悪くなっている人が増えていました。歯ブラシを小さ
く動かして、ていねいに歯をみがきましょう。



CASE 2

あま甘いものをダラダラ食べ

ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう



CASE 1

ごはんをよく噛んでいない

ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 3

ね寝る前に歯みがきしない

ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なく
なるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増
えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にていねいに