

# ほけんだより 10

令和4年9月29日  
志木第三小学校  
保健室

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなりましたね。過ごしやすい季節ですが、気温の差が大きい、体調を崩しやすい時期でもあります。上着で体温調節をするなど工夫して生活できるといいですね。また、ハンカチやティッシュを持ち歩く等、マナーもしっかり身につけましょう。



あいご たいせつ まも  
「~~目~~」を大切にしよう

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
め たいせつ  
目を大切にしよう

まいにち たいせつ め  
毎日がんばっている大切な目

こんなことはないですか？



\*あてはまる時はチェックしてみよう

- かみの毛が当たっている ⇒ ばい菌が目に入ってしまうよ
- 物を見る時に近すぎる ⇒ ピントをあわせるのにつかれてしまうよ
- ゲームなどを長時間やり続ける ⇒ 目が乾いてカラカラだよ

## チャレンジ！ 目のクイズ

★ 本を読むとき、 目の距離は？ A 10cm B 30cm	▶ B 30cm 手のひら 2つ分が ちょうど いい距離	★ 勉強中だけど… よくないところは？ 	▶ 寝ころんでいること 姿勢よく 座って 勉強 しようね	♥ 視力検査に使う、 この 名前は何？ A ドーナツ環 B ランドルト環	▶ B ランドルト環 ランドルトさんが考えた 名前は何？ 世界共通の記号だよ 
★ ゲームやスマホを 使うときは？ A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる	▶ A 時間を決めて使う 小学生の使用目安は 「1日1時間」 	♥ トンボの目は 何個ある？ A 2個 B 30,000個		▶ B 30,000個 小さな目が集まった 「複眼」で 見ているよ 	
★ 疲れている目に いいのは？ A バランスよく食べる B しっかり寝る	▶ A・B どちらも 栄養をとって よく寝ることが 大切！ 	♥ 「目〇を下げる」 〇に入るのは？ A 尻 B 頭	▶ A 尻 満足して 笑う様子を 表すよ 	♥ コンタクトレンズを 発明したのは？ A ダ・ヴィンチ B ザビエル	▶ A ダ・ヴィンチ B のザビエルは 日本にメガネを 伝えたんだって 



## 学校保健委員会をおこないました

令和4年7月21日(木) 会場：志木第三小学校 体育館

1

内容①健康診断結果について 養護教諭より

②体力向上について 体育部より

③歯科保健について 学校医 柏町歯科クリニック 院長 大貫正太郎先生

歯科保健について～講演の詳細をご紹介します～

大貫先生より6つのポイントについて、ご講演いただきました。

- ①「むし歯」の数が減ってきており、フッ素入りの歯磨き粉の普及が影響してきていると考えられる。また、保護者の口腔衛生に関する意識が高まってきているのではないかと。
- ②「歯並び」が悪くなってきており、「要注意乳歯(適正な時期に抜けない乳歯)」が増えてきている。背景としては、加工食品の普及、固いものを回数をかけてよく噛む習慣が減ったことや顎の発育状態が影響していることが考えられる。1～3年生は前歯の生え変わりがあり、4～6年生では奥歯を中心に生え変わりが激しく進む時期である。
- ③マスク生活が口呼吸⇒口内の乾燥⇒歯肉への悪影響を及ぼしているケースが多い。口をポカンとあけたままだと口呼吸になっているので、根気よく声をかける。口呼吸から鼻呼吸へとシフトチェンジすることでメリットが沢山ある。(上顎骨の成長を促進・鼻が高くなる・目が大きくなる・ウイルスが加湿・ろ過されカゼをひきにくくなる)
- ④歯みがきをしっかりといてもフッ化物塗布によるむし歯予防の為、一年に3～4回は定期健診受診が大切。
- ⑤正しい姿勢での生活が大切。足をしっかりと地面につけて、背もたれを使わずに背筋を伸ばして座ることが重要。
- ⑥ハブラシは歯並びや歯の大きさによって使い分け、一ヶ月に一回の交換を推奨する。



2

令和4年9月12日(月) 会場：志木第三小学校 体育館

内容「志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト」

～足育測定結果報告会～

東都大学幕張ヒューマンケア学部 教授 山下和彦 氏



足は体の大事な一部です。足の骨は10歳でほぼ完成するため、運動・栄養・靴選びが重要です。小学生の骨は柔らかく、足に合わない靴を履いていると足が変形する危険性もあります。



山下教授が解説されている「足の発達と健康な身体づくり」について、動画を視聴することができます。

①子どもの健康づくり測定解説



②足部のチェック方法



③足裏・足指の発達の視点



★足部の測定結果～志木三小の三年生の特徴は～★

①足圧分布計測(足裏のアーチや筋肉の状態をみる)

⇒ 全体的によい状態

\*つま先立ちを習慣化し、土踏まずを鍛えるとさらに良い

②足指力計測(歩行時の地面を蹴る力、バランス能力に影響)

⇒ 男女ともに低く要対策率高い

\*足指じゃんけんて日常的に足指を動かすという意識の向上が必要