

えがおのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹



No.6

朝晩は爽やかな風が吹き、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。10月
は、大田区の「早寝 早起 朝ごはん月間」です。今回の取り組みでは、「早寝」に焦点を
あて、みなさんで取り組んでいきたいと思ひます。13, 14日には音楽会があります。生活
リズムをととのえて、当日、力を発揮できるようにしていきましょう。

目を大切にしよう



10月の保健目標は、「目を大切にしよう」
です。目を大切にする方法は、実はたくさんあります。

- ① テレビ、ゲームは時間を決めて、明るい部屋でやる。(1日1時間までが目の健康にはよいです)
- ② 本を読むときは、明るい部屋で本から30センチ以上目を離して読む。
- ③ 近くを長時間見た時は、時々遠くを見て目を休ませる。
- ④ 夜、ぐっすり眠って、目も休ませる。
- ⑤ 目にとって必要な栄養(ピーマン、カボチャ、ニンジンなどの色の濃い野菜、レバー、うなぎ、鮭、鰯などの魚、レモンやグレープフルーツ、ブルーベリーなどの果物など)を好き嫌いせずしっかり食べる。
- ⑥ 目にボールや硬いものをぶつけないようにする。(遊びに夢中になっている時は要注意!ぶつけてしまったときは、必ずおうちの人や先生に伝えましょう。)

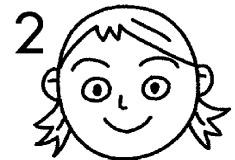
疲れ目スッキリ!

目の体操

1~8を数回
くりかえそう



ぎゅっと閉じる



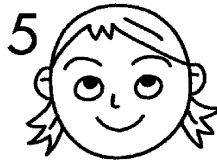
ぱっと開く



ひだり
左を見る



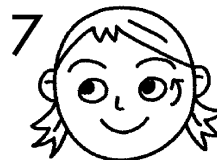
みぎ
右を見る



うえ
上を見る



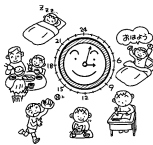
した
下を見る



ひだりまわ
左回りする



みぎまわ
右回りする



めざせ すいみん名人!

～10月は、「早寝」をがんばろう!～



5月の「早寝 早起き 朝ごはん」月間の振り返りから、東蒲小のみなさんには「早寝」の課題があることがわかりました。10月の取り組みでは、寝るのが遅くなってしまいう原因は何かを考え、その「遅寝妖怪」を退治するお札(早寝をするための工夫)を選び、10日間チャレンジします。

大谷翔平選手は、1日12時間睡眠をとっている!

メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、最低でも10時間、さらにお昼寝で2時間の睡眠をとっているそうです。「次の試合に疲れを残さないように睡眠時間を最も大切にしている。」と語っています。

メジャーリーグでは、広いアメリカ国内を移動するのも一苦労。西海岸と東海岸では時差が3時間あり、この中途半端な時差も体内時計を狂わせてしまう原因に。

そこで、大谷選手は、宿泊先ですぐに眠ることができるように、移動のチャーター機に、マットレスと枕を持参しているそうです。

また、大谷選手は、試合中にはバナナをよく食べているそうですが、バナナは、エネルギー源になるのはもちろん、安眠効果のあるトリプトファンが含まれているため、積極的に取っているということです。

パフォーマンスを最大限に発揮するために「睡眠」を大事にしている大谷選手を見習って、今月は一緒に「睡眠」を大切にすることに取り組んでいきましょう。

歯科検診のお知らせ



朝のはみがきを忘れずをお願いします!

10月5日(木)午前中に、秋の歯科検診を予定しています。今回は「むし歯の有無」「歯みがきの状況」「要注意乳歯(抜いた方がよい乳歯)の有無」を見ます。

春の歯科検診では、むし歯が見つかった児童の割合が過去5年間の中で一番少ないという結果が出ました。これは、歯の健康への意識をもって、しっかりとむし歯を治療されたご家庭が多かったということです。

裏面では、春の歯科検診の結果、むし歯治療状況について記載しています。

春の歯科検診結果

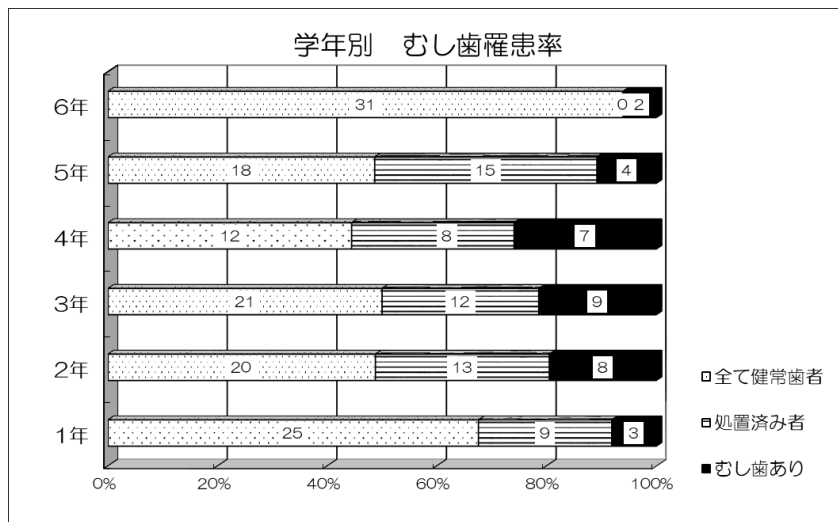


春の歯科検診でむし歯が見つかった児童は、わずか33人。未処置者率 15.3%でした。

(大田区平均は、11.6%)

＜未処置者率の推移＞

平成 30 年度 29.3%
 令和元年度 22.8%
 令和2年度 31.5%
 令和3年度 21.8%
 令和4年度 23.7%



東蒲小では、常に2割は、むし歯が見つかっていましたが、今年度は、非常に少なくなりました。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
全て健全歯者	25	20	21	12	18	31	127
処置済み者	9	13	12	8	15	0	57
むし歯あり	3	8	9	7	4	2	33
検診受診人数	35	42	42	27	37	33	216

むし歯治療状況(9/1現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
勧告人数	3	8	9	7	4	2	33
治療者数	3	3	2	2	3	0	13
治療率	100	37.5	22.2	28.5	75	0	39.4
昨年度治療率		62.5	27.3	50.0	75.0	50.0	50.9

上の表は、春の歯科検診後のむし歯治療状況です。むし歯の見つかった児童は、少なかったのですが、治療率は39.4%にとどまっています。

むし歯を放置すると、他の健康な歯もむし歯にしてしまいます。また、乳歯のむし歯は、後から生えてくる永久歯にも影響します。

秋の歯科検診で、むし歯を指摘された場合は、早めに歯医者を受診してもらってください。

学校での検診は、あくまでも異常の有るか無いかのふるい分け(スクリーニング)です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

2学期の保健指導

1・2年生 生命の安全教育の一環として「たいせつなところとからだをまもろう」というテーマで、プライベートゾーンについて指導しました。

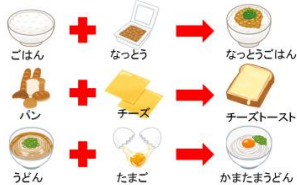
プライベートゾーンは、「水着でかくれている場所+口」であること、将来の命のもとをつくる「性器」は、男女ともに特に大切な場所であることについて話しました。

またプライベートゾーンの約束「みない」「みせない」「(人のを)さわらない」「さわらせない」を確認したあと、この約束が守られそうにない状況に自分が遭遇したときは、

①「いやだ！(NO)」と拒否する。②その場から「逃げる(GO)」。③信頼できる「大人に話す(TELL)」。この3つの「NO GO TELL」を必ず忘れずにするということを指導しました。



のう
脳を動かせるためには これをプラス



3年生 1学期の保健室来室数が多かったことから、自分でできるけがの手当てと日中、体調不良にならないための朝ごはんについて指導しました。

脳を目覚めさせるには、炭水化物であるごはん・パン・うどんなどの主食を必ず取り、脳の働きを良くするためにはこれにタンパク質を加えるとさらによいということについて話をしました。

4年生 春の歯科検診で、むし歯が多かった学年だったため、どうやればむし歯を予防できるかについて指導を行いました。中学年は、乳歯と永久歯が混ざり合う時期で、歯みがきの仕方にも工夫が必要です。

また、生えたての永久歯は、電子顕微鏡で見ると小さな穴がたくさん開いています。つまり、歯垢がたまりやすく、むし歯になりやすいということがわかりました。



外気温30℃に5分間いた時の温度の比較



5・6年生 9月に入っても、30℃を超える日が多く続いていたので、高学年には、熱中症について指導を行いました。水分を取ってから、体に吸収されるまでの時間は、約20分かかること、そのためには、休み時間や運動前にも水分をとっておく必要があることについて話しました。

また、外遊びの際、高学年の帽子の着用率が低いので、帽子をかぶったときとかぶらなかったときの頭の温度を比較した実験結果の様子を見せ、脳は熱に弱く、その結果、重大な熱中症を引き起こすことを説明しました。

10月も気温が高い日がありそうなので、ぜひ、帽子の着用をご家庭からお声かけください。

2018.8.18 ウェザーnews
<https://weathernews.jp/s/topics/201807/110145/> より