ほけんだより 10月

令和 7 年9月 30 日
大田立梅田小学校
校　長　　中村　一裕
養護教諭　岡部・満永

暑さが続いていましたが、朝晩には涼しさを感じられる日も増えてきました。10 月からは、「UMEDA スポーツフェスティバル」に向けて練習が始まります。暑さ対策を行いながら、体調管理に気を付け、練習に取り組みましょう。

１０月の保健行事

日にち	時間	内容	対象
21（火）	8:35～10:00	歯科健診	１年生・２年生
28（火）	8:35～10:00	歯科健診	３年生・４年生
30（木）	8:50～10:00	歯科健診	５年生・６年生

●歯科健診
当日の朝は、歯みがきをしてきてください。

ケガで歯がぬけた！場合の応急手当て

歯の根元には、**歯根膜** という薄い膜が付いています。

歯根膜 は、歯をくっつける役割があり、

歯根膜

歯が抜けた場合でも、**歯根膜が無事** であれば、元の位置に戻せる可能性があります。

歯根膜 が壊れないように、

- **歯根膜** を手でさわらない！
- 汚れていても、水でゴシゴシ洗わない！
- 乾燥させない！

ことが大切です！

～歯が抜けた場合の対応～

●学校では、歯の保存液に入れて保存します。

●ご家庭で、歯の保存液がない場合は、
①経口補水液（ＯＳ－１など）に浸してください。
（ない場合→）②牛乳、または本人の唾液に浸してください。

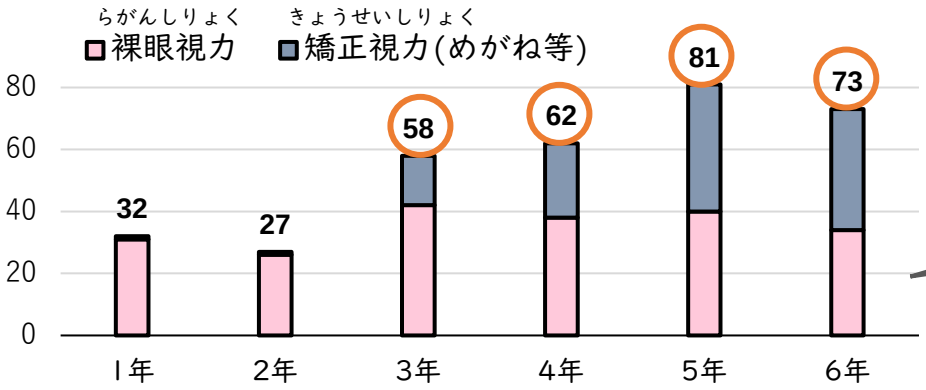
その後、保存した歯を持って、歯科を受診しましょう。

じゅう（10）がつ　とお（10）か

○月　○日　は『目の愛護デー』

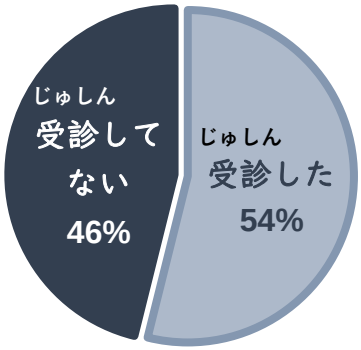
～１学期の視力検査の結果です。～

●視力１.０が見えなかった児童（人数）



視力１.０が見えなった児童は、低学年の児童に比べて、中学年と高学年の児童が多かったです。

●視力１.０未満の児童のうち、受診した割合（　％　）



視力１.０が見えなった児童で眼科を受診した児童は、約半分でした。

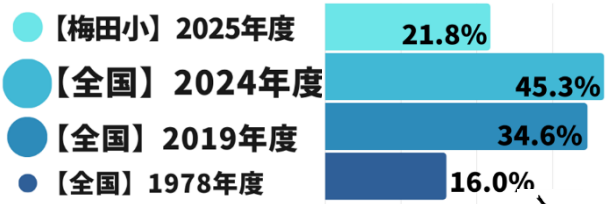
視力低下の原因が近視以外の場合もあるので、受診をおすすめします。

☀太陽の光を浴びて、視力低下を予防！

眼科の研究では、太陽の光をたくさん浴びること（外遊びの時間を増やすこと）で、近視の進行を予防できることが、たくさん報告されています。

海外の台湾やシンガポール、中国では、学校での屋外活動を増やしており、近年では、近視の児童の割合が減り、成果を上げています。

らがんしりょく　みまん　じどう　わりあい
裸眼視力1.0未満の児童の割合



1日にできれば、2時間は外で遊ぶ

学校の休み時間は、できるだけ外で遊ぶ