

# ほけんだよソ1月

R4年度 No. 9 笠縫東小学校 保健室



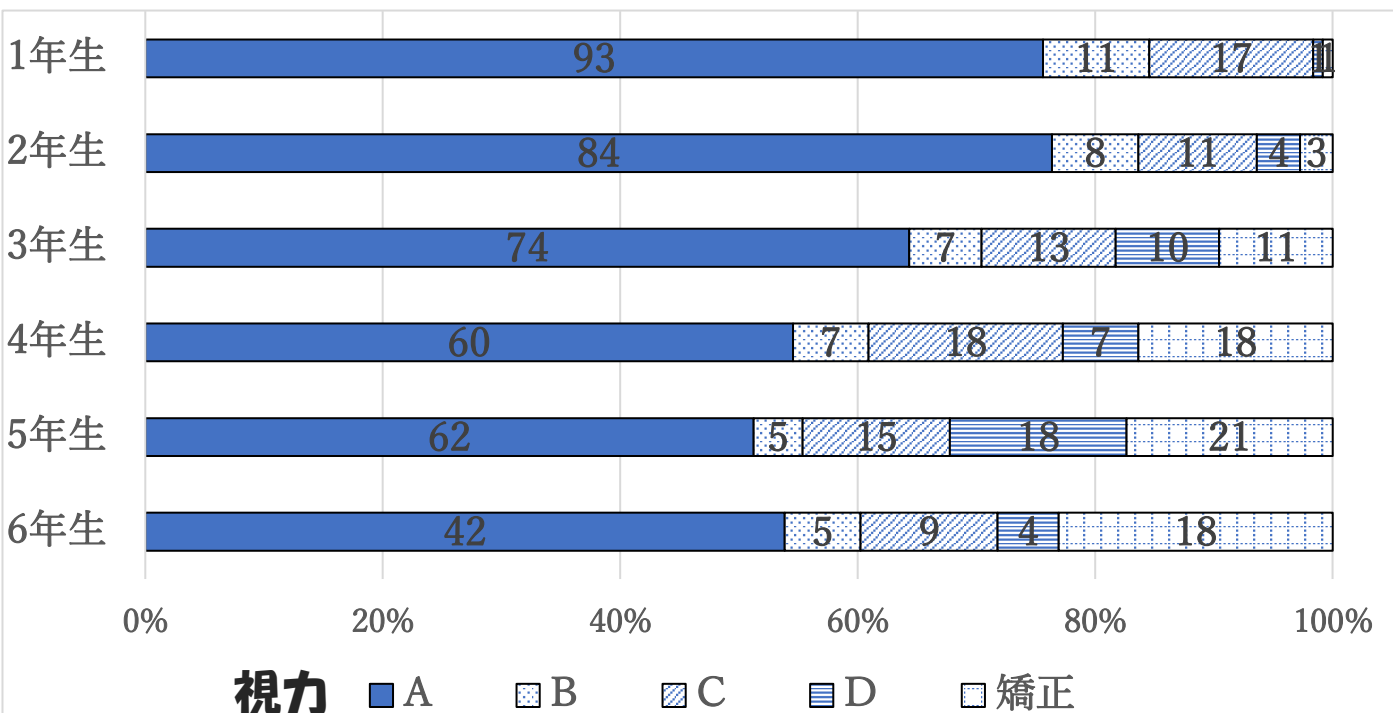
今年度も残すところ、あと3か月ですね。  
今年度は、健康に元気に過ごせましたか？  
コロナにかかって大変だった人、家族が発熱して出席停止が長引いて大変だった人も多くいました。  
基本的な生活習慣をきちんと見直して、はやね・はやおき・朝ごはん、今年もがんばりましょう。

R4年度の健康診断の結果から、視力、歯科について、健康な身体づくりに取り組むきっかけとなれば、ありがたいです。

## 【定期健康診断の結果】

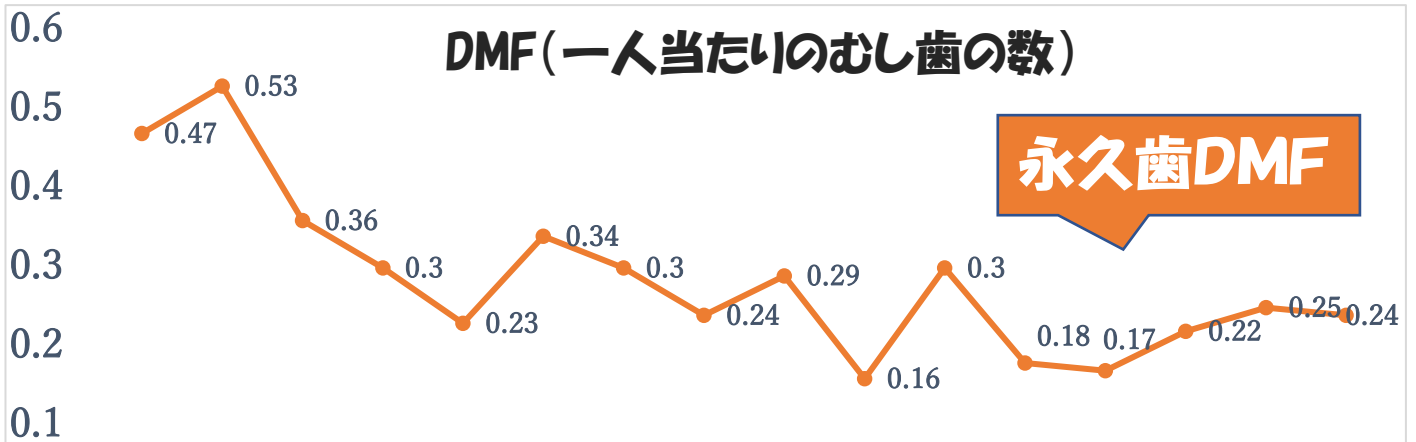
視力結果では、学年が上がるにつれて、視力B以下やメガネの使用者が増加しています。36.8% (R3年度33.7% R元年度29.0%)の児童が視力B以下かメガネをしている状況です。  
学校でもタブレットを使用した授業が取り入れられ、家庭においてもテレビやゲーム、スマホなどのメディアに触れる機会も増えてきているため、目を休める時間をとることが大切です。

デジタル眼精疲労を予防するには、「20・20・20のルール」があります。20分ごとに20秒間、20フィート(6M)先を眺める方法があります。  
併せて、ゲームばかりしてしまうと、ゲーム依存症等の問題があるので気を付ける必要があります。



永久歯で、一人当たりのむし歯の数(治療済みも含む)です。今年度は0.24で、コロナ禍で少し増えていますが、全体的にみると、徐々に減少傾向にあることがわかります。

予防歯科の取り組みとして、むし歯になってから歯科受診するのではなく、かかりつけ歯科医を定期的に受診して、日頃からフッ素を塗ってもらうなどの予防対策を取る人が増えています。



## ~健康戦隊カカランジャーからのアドバイス~



だれのアドバイスかわかるかな? せんでむすんでみよう。ヒントは、<sup>ほけんしつまえ</sup>保健室前にあります。

- ① ピンク アワアワンジャー ● ●『すききらいせずになんでもたべよう!』
- ② ブルー ガラガランジャー ● ●『さむくても、そとでげんきにあそぼう!』
- ③ ホワイト カンキング ● ●『せっけんでしっかりてあらいしよう!』
- ④ レッド マスクンジャー ● ●『早ねで<sup>からだ</sup>体のていこう<sup>りょく</sup>力をたかめよう!』
- ⑤ イエロー モリモリンジャー ● ●『1時間<sup>じかん</sup>に1回<sup>かい</sup>はまどをあけよう!』
- ⑥ グリーン ヨクネルンジャー ● ●『うがいをしてウイルスをおいだそう!』
- ⑦ パープル  
サムサニマケンジャー ● ●『マスクでしっかりよぼうしよう!』
- ⑧ ブラック  
ジカンヲキメテツカウンジャー ● ●『20分<sup>ぶん</sup>ごとに20秒<sup>びょうかん</sup>間6メートル<sup>さき</sup>先をなが

めて、目をやすめよう!』

