

ほけんだより 10月



さいたま市立与野西北小学校 保健室 No.6 令和8年10月

暑さがだいぶおさまり、秋らしい空気になってきましたね。朝晩は冷え込むことも多くなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、バランスの良い食事など、規則正しい生活を心がけましょう。

秋になると、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など「〇〇の秋」と呼ばれることが多いですが、この秋はみなさんどのように過ごしますか？暑さがやわらぎ、過ごしやすくなってくるこの季節に、新しいことにチャレンジするのもいいですね。

10月10日は「目の愛護デー」です



10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10の文字を横にすると人間のまゆげと目に見えるので、「目の愛護デー」になりました。視力を低下させないように、学習するときには正しい姿勢を取り、スマートフォンやゲーム、テレビ等の時間が長くないように気を付けましょう。

★1学期に行った視力検査の結果★

※右と左を比較して悪い方の視力の結果です。視力の矯正器具を使用している場合は、裸眼での視力検査はしていません。

※6組の児童は、各学年の中に入ります。

	A (1.0以上)	B (0.7~1.0未満)	C (0.3~0.7未満)	D (0.3未満)
1年生	61.1%	20.6%	16.7%	1.6%
2年生	75.2%	17.1%	6.8%	0.9%
3年生	82.1%	1.5%	12.7%	3.7%
4年生	82.5%	3.9%	10.7%	2.9%
5年生	78.8%	3.0%	13.7%	4.5%
6年生	75.4%	2.9%	19.7%	2.0%

視力が低下しないよう、目に優しい生活を送るよう心がけましょう！



目に良い食べ物をバランスよく食べよう！



★目に良いビタミンは、ビタミンA!!!★

ビタミンAには、目の粘膜や角膜を保護する役割があります。ビタミンAが不足してしまうと、ドライアイや暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症を引き起こしてしまうことがあります。

★ビタミンAの食べ物って???★

かぼちゃ、ホウレンソウ、にんじん、レバー、うなぎ、春菊、にら、大根、卵黄、チーズ、バター、牛乳などの様々な食べ物にビタミンAが多く含まれています。

★ビタミンAの効果的な食べ方★

①ビタミンAは油に溶けやすいので、油と一緒に食べることで、吸収力がアップします。ただし、摂りすぎには注意してくださいね。

②ビタミンD（しいたけ、いわし、とうふ、さばなど）と一緒に食べると、吸収力がアップします。



スポーツフェスティバルが
ちかづいてきました！



うんどう まえ 運動する前にチェック☑しよう！

- ☐ はや はやお あさ
早ね・早起き・朝ごはんができている。
- ☐ て あし みじか ととの
手や足のつめは 短 く 整 えている。
- ☐ あし あ
くつは足に合っている。
- ☐ ひもぐつの人はきちんとひもが結ばれている。
じゅんびたいそう おこな
準備体操をしっかりと行っている。

★チェックができないところがあったら、改善して安全に
うんどう と く
運動に取り組めるようにしましょう。



秋の歯科健診を実施します！～保護者の方へ～

本校の春の歯科健診の結果、一人平均 DMF 歯数（永久歯におけるむし歯の経験がある本数）は0.02本という結果であり、全国やさいたま市平均と比較をしても非常に良い結果でした。毎日の歯みがきの取組や保護者様のご家庭でのご指導の賜物であると思っております。お子様の歯・口腔の健康を保つために、学校でも歯科指導の充実を図ってまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

さいたま市では、春と秋の年2回の歯科健診を行っており、11月26日（木）に6組と2、4、6年生、12月2日（水）に1、3、5年生の健診を実施いたします。

むし歯や要注意乳歯等がある場合、歯列・咬合や歯肉の状態に対応が必要と判断される所見がみられる場合等には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」という用紙を配付しております。この用紙が配付された場合、かかりつけの歯科医に受診をしていただきますよう、お願いいたします。

むし歯の疑いや歯列・咬合や歯肉の状態が影響を及ぼす可能性がある場合等には「歯・口腔の健康観察のすすめ」という用紙を配付しております。この用紙が配付された場合、ご家庭で定期的な観察を行っていただければと思います。

ご不明な点等ございましたら、与野西北小学校 保健室までお願いいたします。

