

# ほけんだよい

令和5年10月  
八代小学校  
保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めるのにもピッタリな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



## 10月10日は目の愛護デーです

### ほくは まぶた

まぶたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



### わたしは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるわ。

## 私たちが目をマモルゾウ



### オしは まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているぜ。

### ほくは なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりしているのだ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているんだね。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは、目を使いすぎないこと。スマホやゲームなどの画面を見るときには、30分に1回は遠くを見たり、目を閉じたりして、しっかりと休憩をとってね。



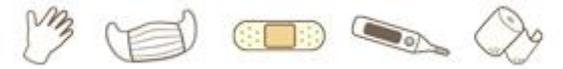
## 臨時歯科健診

先日、4月の歯科健診においてむし歯を複数本保有していた児童を対象に学校歯科医の岩上先生からご指導をいただき、その後、歯科健診を実施しました。

4月の健診で受診のお勧めをした児童は9月の時点で全員が歯科医院での治療や指導を終えていました。しかし、残念ながら今回の健診では新たにおし歯になってしまった人が見られました。むし歯は、歯医者さんで治してもらってもその後の食生活や歯みがきが改善されなければすぐにまたおし歯になってしまいます。いつまでも自分の歯でおいしいものを食べられるように日々のセルフケアと定期的な歯科医院での健診を受けて健康な歯を保ちましょう。



## 保健実習生がきました!

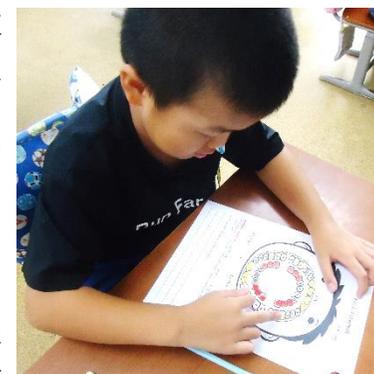


9月13・14日に、日本保健医療大学から実習生が来ました。発育測定時には「メディアの使い方について」のお話をしてくれ、また2年生と6年生の授業にも入って、児童の皆さんが分かりやすいようにお手伝いをしてくださいました。児童の皆さんも、普段とは違う先生からの授業をとっても興味深く聞いていました。休み時間には可愛い児童たちに手を引かれながら積極的に子どもたちと関わってくださいました。八代小学校で学んだことを糧に自分の夢に向かって頑張ってくださいと思います。

## 保健教育

2年生で「歯の生え変わり」の授業を実施しました。子どもの歯から大人の歯に生え変わるメカニズムやこの時期に気を付けることなどを学習しました。大人の歯は一生使う歯なので、大切に守っていきましょう。

6年生は「救急法」として救急車の呼び方、胸骨圧迫の方法とAEDの使い方を学習しました。「もしも」の時に、勇気を出して救命の第一歩を踏み出してほしいと思います。



歯の生え変わり



救急法