

# ほけんがよい10月

令和6年10月1日  
前田小学校 保健室

だんだんと秋らしい気候になってきましたね。ついこの間まで暑くて外遊びができませんでしたが、最近では体を動かすのにちょうどいい気温です。中休み・昼休みは校庭に出て、たくさん体を動かしましょう！また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝晩の寒暖差に負けないよう、衣服で上手に調節しましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の健康や大切さについて考える日です。目を大切に生活できていますか。一度下がった視力はなかなか元には戻りません。目が疲れたら、休めながら生活する習慣をつけましょう。

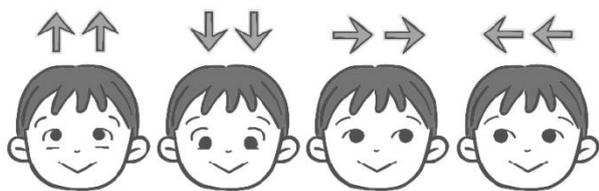
### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



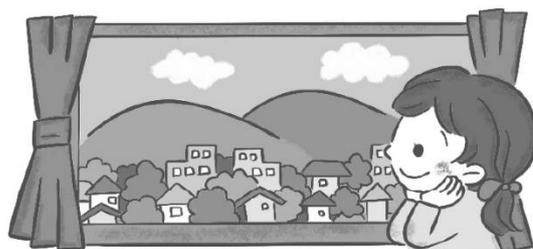
### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

♡前田小学校のみなさんへ♡

先生は、赤ちゃんを産むために10月18日からしばらくの間お休みします。前田小のみなさんと会えなくなるのはとてもさみしいですが、卒業式や運動会などのときなどみなさんの頑張っている姿を見ることができたら嬉しいです。遠くからいつでも応援しています！お休み明け、みなさんの元気な姿に会えることを楽しみにしています！それまで健康に気をつけてすごしてくださいね。

## 学校保健委員会

8月に校内で学校保健委員会を開催しました。内容を一部紹介いたします。

### 〈小児の骨折について〉 学校医 下村智先生より

#### ★近年、子供の骨折が増加している！（過去10年間で1.5倍の増加率）★

○原因 転倒や転落がほとんど。肘関節の周囲や前腕など上肢の骨折が過半数を占めている。

○症状 触ると泣く・手を使わないで過ごす・足に体重をかけられない など

→すぐに整形外科を受診

※「歩けるから大丈夫」「関節が動くから骨折はしていない」と自己判断するのは危険。

○診断 症状の確認、十分な視診、観察で疼痛部位を予測。レントゲン撮影。

※子供の骨は未熟なため、受傷直後はレントゲンを撮っても骨折を確認できないこともある。

※変形があり、レントゲンを撮っても小児の骨には写らない部分があるため、その場合は腫れてきてからの診断となる。

※個人差が大きいので、けがをしていない方のレントゲンを撮ったり精査のためCTを撮ることもある。

★小児の骨折は治りやすいが見落とされる可能性も高い。放っておくと骨折部位がどんどんずれて治りづらくなるため、心配な症状があれば早めの受診を！

### 〈フッ化物洗口について〉 学校歯科医 澤田章司先生

#### ★令和4年度東京都地域別むし歯被患率（小学生）⇒あきる野市 ワースト5に入っている。

○むし歯を予防するために、フッ化物が配合された歯磨剤の使用やフッ化物洗口が推奨されている



厚生省はフッ化物イオン濃度を1,500ppmF以下に定めています。（ppmFという単位は、1% = 10,000ppmF）  
1,500ppmFの歯磨剤1g中に1.5mgまでのフッ化物の配合が認可されています。

Q：フッ化物洗口のむし歯予防効果は何%くらいですか？

保育園・幼稚園の4歳から開始し、中学校卒業時までの継続実施で、永久歯のむし歯予防効果は50～80%と報告されています。

一方、小学校入学からフッ化物洗口を開始した場合の永久歯のむし歯予防効果は、30～40%と報告されています。

#### ポイント

▲永久歯のむし歯予防は、永久歯が生える直前の4～5歳から始めると効果的。

▲フッ化物応用は、大人になってから開始し、継続しても効果的です。

#### ★臨時視力検査★

10月を臨時視力検査月間とします。視力について気になる様子がありましたら、お子さんに視力検査を受けるようお声がけください。検査後は結果をお渡しします。必要があれば医療機関の受診をお願いします。

実施期間：10月2日（水）～10月16日（水）

時間：中休み・昼休み

場 所：保健室

#### ★出産のためしばらくお休みをいただきます★

私事で恐縮ですが、現在妊娠中のため10月18日（金）から産休・育休をいただくことになりました。後任として、堀 真菜先生が養護教諭を務めます。どうぞよろしく願いいたします。