

# ほけんだより



家庭数配付

2023. 12. 5 茅野市立米沢小学校 保健室

## 11月に秋の歯科健診が終わりました

本校は、3名の歯科医の先生方が、健診に来てくださいました。  
今回の健診は、むし歯や治療しなければいけない病気があるかどうかをみていただくものですが、どの先生方にも、特に問題はなかったよと言っていました。  
それでも、むし歯が見つかった人や歯並びなどで受診が必要な人もいましたので、治療が必要な項目に〇があった人は、早めの受診をお願いします。

## 視力検査が終わりました

現代社会は、パソコンやゲームなど、目を使いすぎてしまうものが多いです。そのために、目が疲れやすく、視力低下につながっています。  
外で遊ぶ機会を増やしたり、遠くの景色を眺めたりして、目を休める時間を取ってあげてください。  
子ども達の視力低下が進んでいるため、文部科学省から資料が出ています。お子さんと一緒にご覧いただき、目に良い生活ができるよう、お子さんと話す機会を取っていただけたらと思います。

## かぜやインフルエンザがはやっていきます

11月は、インフルエンザが大流行し、学級閉鎖もありました。ここにきて少しずつ減ってはきましたが、急に寒さが増し、発熱などの症状でお休みする子もいます。  
また、咳が続く、なかなか治らない子もいます。  
これからまだまだ寒さが厳しくなってきます。  
早寝早起き朝ごはんを合い言葉に、かぜに負けない生活ができるといいですね。  
体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休んでください。

