



# ほけんだよい10月

令和6年9月30日  
大和田小保健室  
おうちの方と一緒に  
読みましょう

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。体もホッとしていますね。秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、すずしくなって食欲が増すので、「食欲の秋」ともいわれています。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう。

## 2学期中におし歯の治療を終わらせましょう

おし歯や要注意乳歯等の治療についてご協力いただき、ありがとうございます。

夏休み明けにさらに治療を終えた児童がふえました。まだ治療が進んでいない人は2学期中に治療を終え、学校に書類の提出をしましょう。【9月20日現在】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
受診おすすめ	35	36	50	47	53	58	2
受診済み	26	17	26	21	27	33	0
未受診	9	19	24	26	26	25	2



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割

おし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）です。予防の基本は、毎日の歯みがきです。でも実は、「歯ブラシだけ」では、歯垢を約6割しか取り除けません。理由は、歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に、歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

夏休みに実施した「歯みがきテスト」でも、「歯と歯の隙間が赤くなった」と感想を書いている人が大勢いました。そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがお勧めです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。



## 色の見え方について 保護者の方へ

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。本校では、4年生の検査希望児童を対象に、定期健康診断で色覚検査を実施しています。

色の見え方が異なる人の割合は男性の約5%、女性の約0.2%といわれています。教材・教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさが生じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方に関してご不明な点がありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。色覚検査を希望される場合は、お申し出ください。



## 大切なコミュニケーションツール 点字について

点字は、視覚に障害をもった人を主な対象とした、触って読むことができる字で、点（盛り上がり）や文字や数字、アルファベットなどを表します。現在、一般的に用いられている点字は、6個の点（横2列×縦3列に並べる）で示します。一部の例外を除いて、上の3つで母音を、下の3つで子音を表します。



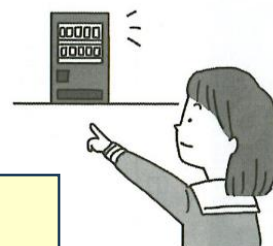
たとえば「あ」「い」「う」「え」「お」は、下のようになります。

母音を表す点	● ○	● ○	● ●	● ●	○ ●
	○ ○	● ○	○ ○	● ○	● ○
	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
	あ	い	う	え	お

とくに近年では、バリアフリーの概念が社会に広く浸透してきたこともあり、公共施設、交通機関の車内や駅・停留所、商業施設、ホテル、レストランなどさまざまな場所・場面で使われています。また点字ではありませんが、同じような働きをするものとして『点字ブロック』などの設置もすすめられています。

### あなたの「きき目」はどっち？

みなさんは、「右ききですか？左ききですか？」と聞かれたら手や腕、もしくは足のことだと思ってしまうかもしれません。でも、他にも『右きき』『左きき』と区別されるものがあります。それが目です。私たちはふだん、とくに意識はしていませんが、よく使うほうが「きき目」。もう片方の目で補いながら立体的にもものを見ているのです。



#### ■きき目の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。

このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では、少しずれたところをさしているように見えます。この『しっかりさしているように見える目』がきき目です。ちなみに、スポーツなどでは、意識したうえできき目を使う場合もあるそうです。

私も「きき目」を調べたところ、右目ということがわかりました。面白い発見でしたので、みなさんもぜひやってみてください。

