

～おうちのひとといっしょによみましょう～



実籾小学校  
ほけんしつ  
2022. 10. 5

少し涼しくなるこの季節は、毎年、心身の不調を訴える人が多くなってきます。みなさんはだいじょうぶですか？

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」そして、「食欲の秋」！それぞれが自分にあった目標を見つけて、充実した秋を過ごしてほしいと思います。

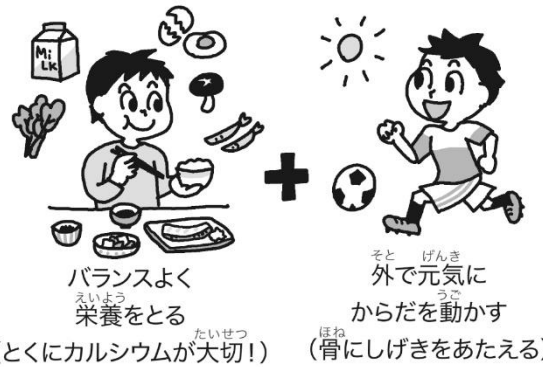
10月10日は目の愛護デーです。

10月の保健目標  
目を大切にしよう

<10月の保健行事>

13日(木)～14日(金) 修学旅行(6年生): 養護教諭不在となります  
31日(月) 脊柱側弯症検診(5年生)

じょうぶな骨をつくるために



目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか? こすっていませんか? 近すぎませんか? 長時間になっていませんか?

前髪は切るか、ピンでとめる  
ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器のなかでまばたきをする  
本やノートから目を30cm以上はなす  
テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか? その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。



おうちのかたへ  
保健室には、毎日たくさんの落とし物が届きます。  
これからの季節、休み時や放課後に、運動場で遊び、あつくなり上着を脱いで忘れてしまうことがよくあります。落とし物として届いても、名前が書いていないとなかなか持ち主に返せません。  
上着への記名をお願いします。

洗い残しが多いのはここ!

# なつやす しこう そ だ 夏休みに歯垢の染め出しをやってくれた

## とも かんそう お友だちの感想

矯正をしているところが思ったよりみがけていなかったのもっときれいにみがこうと思った。(5年生)

そめだしをやって、みがき残しがあるとこれからの、はみがきに気をつけられる。(5年生)

これからはきちんとしんけんにみがきます。あかくてこわかった。(1年生)

こんなにみがけていなかったの？といっくりしました(1年生)

思ったよりきれいで安心した。(5年生)

歯と歯の間が赤くなったので、糸ようじやブラシの先でしっかりみがきたいと思います。(6年生)

下はよくみがけていたけど、上の歯はよごれがとれてなかった。(4年生)

みがきの残しがどれくらいあるかshれてよかったです。(4年生)

だいたいみがけていました。  
歯と歯の間などみがけていなかった  
ので気をつけたいです。(6年生)

きれいにみがけてよかったです  
(2年生)

思ったよりはがまっかっかでびっくり  
しました。(2年生)

じぶんではみがいていると思ったけど、  
みがきのこしがあった。ていねいに  
みがこうと思った(2年生)

すこしみがけていないところがあり  
ました。(4組)

思ったよりみがきのこしなかった  
のでびっくりしましたががんばってみが  
いたかいがありました(3年生)

自分がみがきたりないところがある  
ことに気づけました。(3年生)

みがきのこしが、おおかった。(4組)

毎年染め出しの時はいつもよりていね  
いにみがいていたけど、いつもとおりみ  
がいたら今までで一番ひどくて、びっく  
りました。(6年生)

## かた おうちの方から

左側がみがけていなかったなので気をつ  
けてみることにします。  
(4組 保護者)

思ったよりキレイにみがけていてよ  
かったです。このままキレイな歯を心が  
けて健康な歯を持ち続けてほしい  
です(5年生保護者)

去年よりきれいに磨けていました。  
(2年生保護者)

汚れやすい歯なので、仕上げみがきを  
しっかりしたいと思いました。  
(2年生保護者)

今までで1番きれいにみがけていると  
思います。これからも毎日しっかりみが  
いてほしいです。(6年生保護者)

夏休みに、258人の人が歯垢の染め出しに取り組ん  
でくれました。

たくさんの感想ありがとうございました。

みなさんの感想のいくつか紹介します。

おうちの方からも、すてきなメッセージを書いてい  
ただきました。ご協力ありがとうございました。

染め出しをやってみてよごれに気付いた人も、今年は  
歯垢の染め出しをやらなかった人も、歯みがきをしっ  
かりしてむし歯を予防をしましょう。



朝昼晩よくみがけてたと思います。  
むし歯0をキープしてほしいで  
す。(4年生保護者)

裏側が少しみがき残しがありました  
がよくみがけていたと思います。みがき  
方上手です。(3年生保護者)

意識してみがいたせいかきれいに  
みがけていました。奥歯のみぞに注意し  
ながら仕上げみがきをしていきたいと思  
います。(1年生保護者)

赤いところかなり多くて、普段から  
みがき残しが多いんだと知ることがで  
きたので、いい機会になりました。  
(1年生保護者)

