

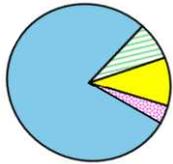
ほけんだより 10月

2024. 10. 10
不動寺小学校保健室

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

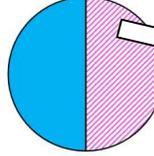
4月の視力検査のようす

■ A ■ B ■ C ■ D



受診が必要
18人

受診のようす (10/1日まで)



まだ眼科受診していない

★受診の割合は、50%

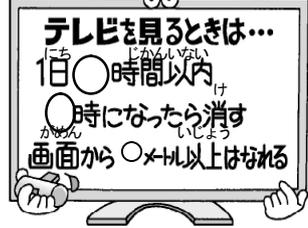
★これから暗くなる日が多くなるので、まだの人は受診しましょう！

《視力のめやす》

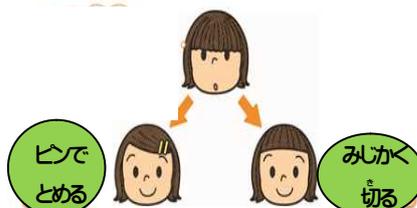
- A 教室のうしろのせきからでも黒板の字が見える
- B まん中のせきから黒板の字が見える
- C 前のせきから黒板の字が見える
- D 前のせきから黒板の字が見えない

【めの健康のために気をつけてほしいこと】

自分でレベルを決めて見ましょう



前がみが長い人は



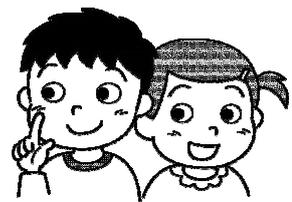
黒板の文字がよく見えないと...



= 「目」 がつくことわざ =

〇には、どんな文字が入るかな？ こたえはうらにあります

- ① 目から〇〇へぬける。(頭の回転が早い。ぬけ目がない。)
- ② 目にいれても、〇〇くない。(すごくかわいがることのたとえ。)
- ③ 目は〇〇ほどにものを言う。(目つきは話すことと同じくらい相手に気持ちを伝える。)
- ④ 目から〇〇〇が落ちる。(あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。)



ここからは、歯の健康について学びましょう！



怪盗むし歯マンに、歯をとられないために...

(10/1 まで)

むし歯の数があと17本になりました。

不動寺小では 71 本のむし歯がありました。

★歯みがきカレンダーではみがきをがんばったよ！

★歯医者さんでむし歯を治したよ

はみがきをしなければ、またむし歯になる！...その時を待っているぞ！フッフッ...



あたら ぼ つく
新しいむし歯を作らないために…

たべものの
のこりかす



さん

むしほきん



げんいん しこう
むし歯の原因となる歯垢を
おとすのは、はみがきが一番
はみがきができないときは

フクフクうがいで食べかすをながそう。

たべたあと

よる ねるまえ



歯みがきは

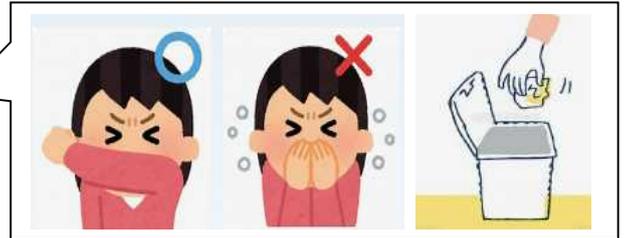
ていねいに

保護者の皆様へ

季節の変わり目で気温の差が激しいせいか カゼをひいている人もいます。手足口病やインフルエンザは報告されていませんが 咳エチケット・手洗い・換気をひきつづき行い、予防に努めてください。

★咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出るときは、口と鼻をティッシュ・腕などで押さえ、人の方にむけてしない。
- ・使ったティッシュはふたのついたゴミ箱にする。
- ・咳をしている人はマスクをする。



★10月9日より、「かけ足運動」が始まりました。

涼しくなったとはいえ熱中症の予防も必要なので水分補給のための水筒（学校の水も検査で飲み水として合格済み）やタオルをもたせて下さい。ご家庭でも食事・睡眠時間など毎日の健康管理をよろしくお願いします。なお、体調が悪いときは無理をせず、担任に申し出てください。



歩き飲みはやめましょう！

★1年生の保護者様

9月20日におこなった心臓検診の結果は10月中旬頃になります。2次検診が必要な方には、別に連絡をいたします。



★今年度は「怪盗むし歯マンにまけないぞ！」をテーマに年間を通じて、歯の健康への関心を継続させるように指導しています。10月1日現在の受診率は84%（昨年44%）となりました。「歯を抜いたけど痛くなかった」「すぐ終わった」などの子ども達の声も聞かれ、歯の健康の大切さが伝わってきたようでうれしく思います。

新型コロナウイルス感染症の流行で、マスク着用による口腔の乾燥→唾液の減少→虫歯の発生・家庭で過ごすことが増え、おやつのお食べ方の変化などもあり、むし歯の増加と受診控えから、やっと日常に戻ってきたことを実感しています。今後も 歯みがきや食事などご家庭でのご協力お願いいたします。

= 「目」がつくことわざのこたえ =

- ① 目からはなへぬける。
- ② 目にいれても、いたくない。
- ③ 目は口ほどにものを言う。
- ④ 目からうるこが落ちる。

そのほかの「目」がつくことわざ

- ・鬼の目にも涙（どんなにつめたいと思われている人でも、時にはあたたかい人間味をだす）
- ・壁に耳あり障子に目あり（どこでだれが聞いているか、どこでだれが見ているかわからない）
- ・目は心のかがみ（目を見ればその人の心がわかるということ）