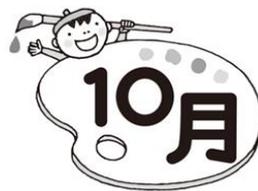
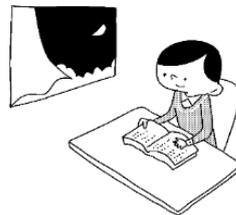


# すくすくだより



令和5年10月2日 大成小学校 保健室

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…と何をするにもいい季節です。昼間はまだまだ暑い日が多いですが、朝晩は肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意しましょう。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう

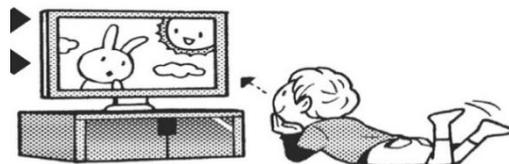
「10」2つを横にするとまゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。この機会に、目をいたわり、目に優しい生活を心がけましょうね。

### 机に近づきすぎない

本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目を離すようにしましょう。



### テレビを見るときは起き上がって見る



寝転がってテレビを見ると、視線が上向きになり、目が乾燥したり疲れやすくなったりします。

### 前髪は短めに

前髪は目にかからないようにしましょう。長い場合は、前髪をピンなどでとめましょう。



### 暗い部屋での使用はひかえる



暗い部屋でゲームをしたり、携帯電話を使用したりすると、目に大きな負担がかかります。

## 学校保健委員会を開催します

- \*日時 令和5年12月6日(水) 15時05分~16時45分
- \*会場 大成小学校 体育館
- \*内容 (1) 児童保健委員会による発表 ※ビデオ放送  
(2) 講話 「生と性の教育」

講師 秋山レディースクリニック 澤部 由紀子氏

詳細は改めてお知らせします。  
保護者の方々の御参加をお待ちしております。

# ねんせい がっこう し か じゅんかい し どう じっし 4年生 学校歯科巡回指導の実施

がつようか きん ねんせい かくきょうしつ がっこう し か じゅんかいしどう じっし し か えいせいし かつ  
9月8日（金）に、4年生の各教室で学校歯科巡回指導を実施しました。歯科衛生士の方  
めらいこう しにくえん よぼう は しどう おこな  
が2名来校し、歯肉炎予防のための歯みがき指導を行いました。



しにくえん しょうじょう まな じぶん しにく  
歯肉炎の症状について学び、自分の歯肉  
の様子を観察しました。原因が歯垢（プラ  
ク）であり、歯垢には菌がたくさんいること  
を学習しました。

こんかい かんせんたいさく は あかぞ おこな  
今回は感染対策として歯の赤染めを行  
うことはできませんでしたが、歯みがきの  
ポイントを教わり、歯ブラシの持ち方や動  
かし方を丁寧に確認しました。また、歯ブ  
ラシのチェックや歯ブラシ交換のアドバ  
イスをしていただきました。



## は 歯みがき調べ結果 (対象：大成小 4年生5クラス)

- ✓ **歯ブラシの大きさ**  
歯ブラシの大きさは、ほとんどの児童が適切な大きさのものを使用していました。
- ✓ **歯ブラシの交換**  
歯ブラシの交換が必要と思われたものは30%ありました。この中には、毛先がひらいているため歯みがきができないもの、ブラシが大きすぎるため交換が望ましいもの、毛先が細すぎたり段カットされたものがありました。

### は 歯ブラシえらびのポイント

- 歯ブラシの毛先がそろっているもの
- 毛束の大きさは、人差し指の第一関節におさまるもの



### 保護者の皆様

夏休み歯みがきカレンダー・元気はつらつカードを取り組む事にあたり、日々の声掛けやあたたかいコメント等ありがとうございました。引き続き、ご家庭のご協力を得ながらより良い生活習慣を目指していけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。