

# ほけんだより

R7. 10. 1  
加須市立豊野小学校  
保健室



一早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

ようやく秋の爽やかな風を感じられるようになってきました。日曜日の運動会に向け、子どもたちも職員も毎日、練習に励んでいます。疲れもだいぶたまっているのではないのでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で、お子さんの体調管理をよろしくをお願いします。

身近なところで、インフルエンザやマイコプラズマ感染症が流行しているという話を聞きました。

感染症予防のため、御家庭でも以下について御留意いただけますと幸いです。

- ①咳やのどの痛み、鼻水やくしゃみなどが出ている場合は、マスクをつける。
- ②部屋の換気や保湿に注意する。
- ③帰宅後は必ず石けんでの手洗い、うがいをする。
- ④十分な休養をとり、規則正しい生活を送る。
- ⑤人混みへの外出を控える。



## 10月の予定

## 11月の予定

行事名	対象
10/ 9 (木) マラソン大会事前健康診断	調査票から抽出
10/23 (木) 就学時健康診断	来年度1年生
11/ 5 (水) 脊柱側弯症検診	5年生
11/ 6 (木) フッ素塗布	1, 2年生
11/19 (水) 第2回歯科健診	全児童

※マラソン大会事前健康診断は、昨日お渡しした調査票を元に、健康診断が必要なお子さんに受けていただきます。なお、健康診断を希望される場合には、担当まで御連絡ください。

※フッ素塗布を希望しない場合には、担当まで御連絡ください。(0480-72-3114 担当：熊木)

あらいきれいな手  
あらいきれいな手

意識して洗ってみよう!



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

## むし歯0をめざして

夏休み中に歯科医院を受診したお子さんが多く、むし歯などの治療がまだ終わっていないお子さんはあとわずかになりました。

11月19日(水)には、今年度2回目の歯科健診を予定しています。とよのっ子全員が、ピカピカのむし歯0でありますように<(\_)\_>



## 歯みがき指導

R7. 9. 26 (金)

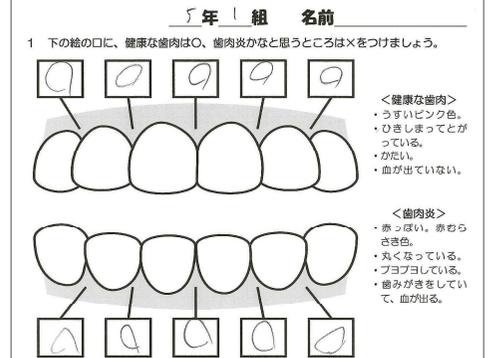
3, 5年生を対象に、歯科衛生士の堂本直美先生による歯科指導を実施しました。

3年生は生えかわりのことや、生えたばかりの永久歯のみがき方、飲み物の糖度について勉強しました。ふだん自分たちが飲んでいる飲み物に、こんなにたくさんの砂糖が入っているのかと驚きました。

5年生は爪楊枝で自分の歯垢を探り、歯肉炎について勉強しました。歯垢を探るため朝の歯みがきをしないようにお願いしましたが、抵抗のある子が多かったようです。改めて、きちんと歯みがきの習慣がついているのだなと感心しました。また、咀嚼チェックガムを奥歯や前歯で噛み、歯の役割や自分のくせを確認しました。



## 自分の歯肉を観察しよう!



- 2 カムカムチェックの結果  
①前歯とおく歯では、どちらがよくかめましたが、  
②おく歯のどちらが、かみやすいですか。
- 3 わかったことや、感想を書きましよう。

今日、カムカムのチェックも先生の話をきいて、歯は大切なものだと分かりました。最初は歯みがきをしていなくても大丈夫だと思っていましたが、今日の授業で手を入れていないといけないということが分かりました。



# ほげんだより

10

保健室 / 2025年 10月 1日発行



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

## 目〜目 クイズ王になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいといわれているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

**Q1** AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？  
どこが悪いかな？

**A**

**B**

こたえ

**Q2** 前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな？

こたえ

**Q3** ゲームをするときの  
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗  
B まぶしいほど明るい  
C ちょうど良い明るさ

こたえ

**Q4** 次の中から目に良い生活習慣を  
すべて選んでね

A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る  
B 規則正しい生活を心がける  
C バランスの取れた食事をする  
D ときどき遠くの景色を見る

こたえ

**Q5**  に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、  
1時間に1回は  
15分くらい  
 を休める

こたえ

なんもん 何問わかったかな？  
目に良いことはどれも  
すぐにできるものばかり。  
実際にやってみてね。

クイズのこたえ

**Q1** 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。  
こたえは… **A**

**Q2** 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。  
こたえは… **X**

**Q3** 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。  
こたえは… **C**

**Q4** 目に優しい生活 = 規則正しい生活と覚えておこう。  
こたえは… **全部**

**Q5** 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。  
こたえは… **目**