



令和7年9月30日

No. 8

日進小学校保健室

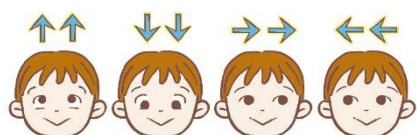
10月の保健目標



目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです！愛護とは、優しく大切にすることをいいます。みなさん、目を大切にする生活を送っていますか？私たちの目は朝起きてから夜寝るまでの間、周りから色々な情報を取り入れています。大切な役割をもつ目をスマホ・ゲームなどで使いすぎていませんか。目も体と同じように、休むことで元気を取り戻します。大切な目を守るために、勉強や遊びの合間には休ませてあげましょう。

目が疲れたときは...



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

目・ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは1時間に1回、15分間くらいの休憩をしましょう。

ポイント

優しい生活の
・部屋を明るくするのも大事！姿勢はどんな姿勢がいいですか？
・目の健康にはごはんも大切です。秋はカボチャやぶどう、サンマなど目に優しい食べ物がたくさんあります。

・しっかり寝るのも忘れないで。目を休める時間をたっぷり作りましょう。

歯科巡回指導(5年生)が終わりました！

9月12日(金)に、歯科衛生士さん2名をお迎えして、5年生を対象にして「歯科巡回指導」が行われました。歯肉炎について学び、実際に自分の歯肉の様子をチェックしました。また、前歯のカラーテストを行い、正しい歯みがきのポイントを意識しながら歯をみがきました。それぞれが自分の歯の形に合わせて工夫しながら、一生懸命に歯みがきをしている様子がみられました。





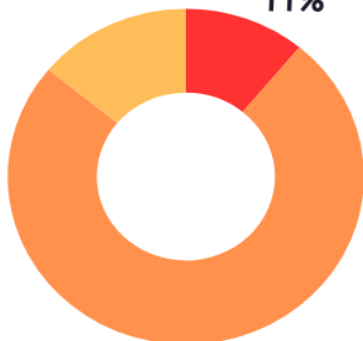
は 歯みがきテスト



夏休み中に取り組んだ歯みがきテストはどうでしたか？自分のみがきにくい場所がわかると、「今日はこの部分に気を付けてやってみよう！」と意識してみがくことができます。毎日の積み重ねがきれいで健康な歯を守ることに繋がります。ぜひ続けて頑張ってみてください。

〈テストの結果〉

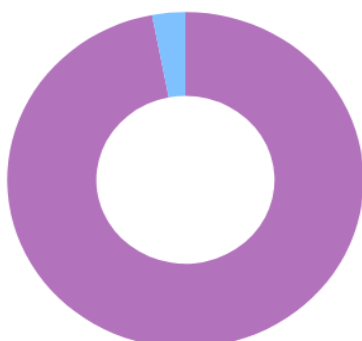
全体的にみがき残しあり 14%
キレイ 11%



ところどころみがき残しあり 75%

〈大きさ〉

大きい 3%



ちょうどいい 97%

〈毛先〉

広がっている 14%



広がっていない 86%

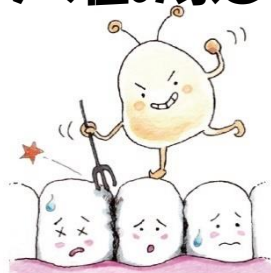
アンケートの結果をみると、自分に合った歯ブラシをきちんと使っている人が多いようです。大きすぎる歯ブラシや毛先の広がった歯ブラシを使っていると、いくらていねいにみがいてもキレイな歯に近づけません。150～200g（えんぴつで字を書くとときや、消しゴムを使うとき）の力がおすすです。

す か こういやくほうほう フラークの住み家と攻略方法



★奥歯のみぞ

みそのでこぼこに食べかすがたまる！
→鏡をみながら丁寧にみがこう



★歯と歯の間

歯ブラシが届かないよ！
→フロスでプラークをこそぎ取ろう



★歯と歯ぐきの間

みがき忘れが多いよ！
→鏡をみながら歯ブラシを斜めに当てよう



むし歯は 痛くなる 前に 治そう

学校の歯科健診から3か月が経ちました。26人はむし歯の治療を終えましたが、まだ35人は治療が終わっていません。放っておくとむし歯はどんどん進行してしまいます。「痛くないから…」「歯医者が苦手だから…」と後回しにせず、早めに病院を受診してくださいね。