

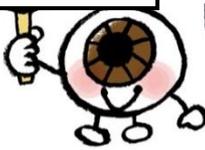
ほげんだより 10月

令和6年9月27日
No. 7
日進小学校保健室

 おうちの人と一緒に読みましょう。

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」



目と姿勢をまもる！
スマホ・ゲーム とのつきあい方

みなさん、目を大切にしてい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？「目を大切に」「姿勢よく」使うことがとても大切です。つきあい方を改めて見直してみましょう。

①部屋を明るくする



②ときどき休む

(1時間→15分ほど休けい)

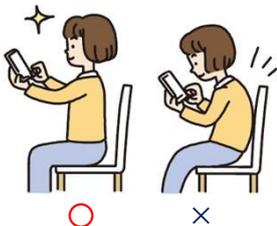


③目と画面を

近づけすぎない



④「寝ながら」
「猫背」をさける



⑤ごはん・おやつの時は
使わない



⑥「歩きながら」は
絶対ダメ！



目の健康を守るために
(大人用)



(子ども用)



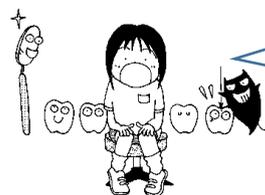
QRコードを読み込むか
↓をクリック

[\(大人用\) 知っておきたい近視の知識 \(mext.go.jp\)](#)

[\(子ども用\) 目の健康のために \(mext.go.jp\)](#)

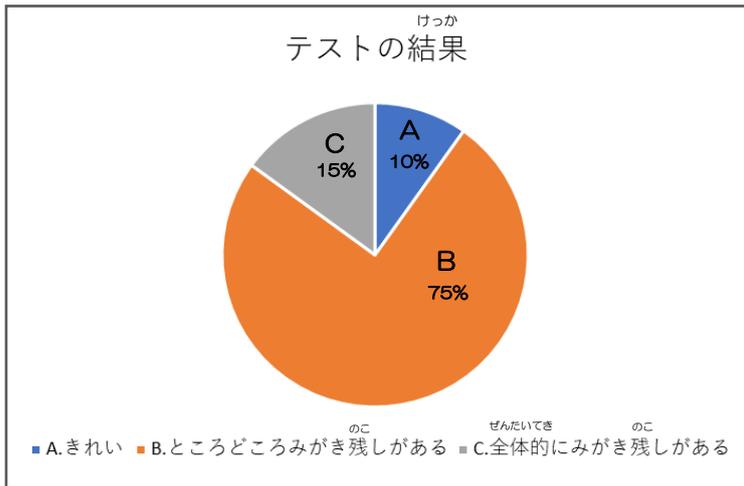
10月の保健行事

10月 3日 (木)	歯科健診	1・4年生
10月 8日 (火)	歯科健診	2・5年生、しいの木
10月 9日 (水)	歯科健診	3・6年生
10月 29日 (火)	就学時健康診断	

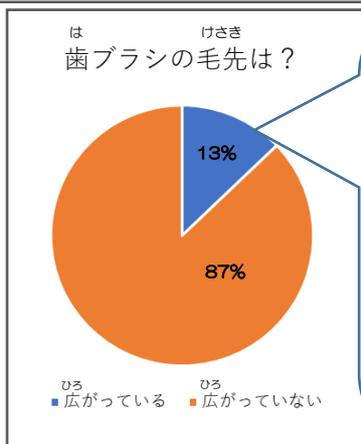
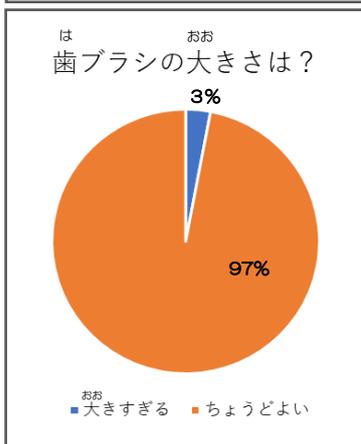


しっかりみがいた
きれいな歯で
健診を受けよう！

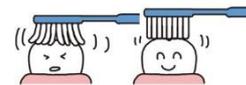
は けっか 歯みがきテストの結果です！



夏休み中に歯みがきテストに取り組んでくれてありがとうございました。「自分のみがきにくい場所が分かった」「去年よりきれいにみがけていた」という感想が多く聞かれました。また、5年生は1学期の歯科巡回指導で歯科衛生士さんから習った歯みがきのポイントを意識しながら取り組んでいる様子も聞かれました。歯みがきテストで赤くそまったところは、歯こう(プラーク)で、細菌のかたまりです。歯こうを落とすために歯ブラシの当て方を工夫してみましょう。



大きすぎる歯ブラシや毛先の広がっている歯ブラシを使っているといくらていねいにみがいてもきれいになりません。すぐに毛先が広がってしまう人は強くみがきすぎているのかもしれません。150~200gの力が理想なので、家に計りがある人は歯ブラシを計りに押し当てて確かめてみましょう。



《歯ブラシの当て方》

★奥歯のみぞ



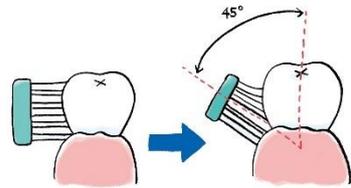
毛先の全体を当てる

★歯と歯の間



歯ブラシを縦にする

★歯と歯肉のさかい



毛先をななめにあてる

みなさんの感想

- ・しっかりみがけたと思ったけど、赤くなっていたのでびっくりした。もっとていねいにみがこうと思った。(1, 2年)
- ・おうちの人の歯みがきが長くてやりすぎと思っていたけど、赤いところをなくすのにとても時間がかかって、私もおうちの人のと同じぐらい時間をかけてしっかりみがこうと思った。(3, 4年)
- ・歯ブラシを縦にするなど工夫して、みがき残しをなくしていきたい。(5, 6年)

おうちの方の感想

- ・正しい歯みがきを続けて、むし歯にならないようにしてほしい。
- ・自分がみがきにくい部分があったと思うので、これからはそこを意識して歯みがきをしてほしい。
- ・ていねいにみがけている様子でしたが、みがき残しがたくさんあったので、まだまだ仕上げみがきが必要だと感じた。

歯間ブラシを使う、定期的に歯医者に行き指導を受けるなど、きれいな歯を保つための工夫がたくさんみられました！