

# ほげんだより 10月

令和4年9月30日  
No. 8  
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」

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テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？普段から目にやさしい生活を心がけ、目を大切にしていきましょう。

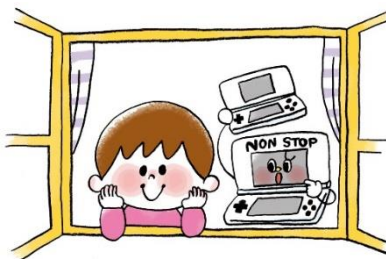
## 目を大切にするための6つのポイント

①早く寝て目を休めよう



スマホなどの画面から出るブルーライトによって眠りにくくなってしまいます。寝る2時間前から使わないようにしましょう。

②ゲームをするときは  
休けい&まばたきを



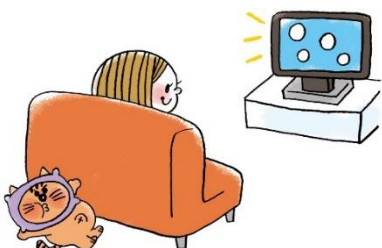
ゲームをすると、目をたくさん動かすので疲れます。また、夢中になりすぎてまばたきの回数が減り、目の乾燥にもつながります。

③本を読むときは  
明るい場所で



暗い中で本を読むと、目の瞳孔という部分が光を集めようとしたり近くを見ようとしたりして、より目が疲れやすくなります。

④テレビを見る時は  
座って画面から離れて



横になったままの姿勢は、左右の目とテレビ画面の距離が違ってしまいうため、片方の目にだけ負担がかかってしまいます。座って画面から離れてみるようにしましょう。

⑤スマートフォンや本から  
30cm~40cm は目を離す



本を読む時やスマホを使う時、紙面や画面に近づきすぎると目が疲れてしまいます。

⑥前髪が長い人は  
ピンで留めるかカットを

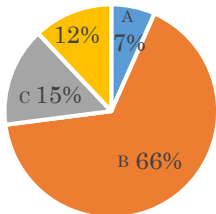


前髪が長いと、目に入り眼球が傷ついてしまいます。

# はみがきテストの結果です！

## 歯みがきテストの結果

- A きれい
- B ところどころみがき残しがある
- C 全体にみがき残しがある
- 記入なし



みなさんが夏休み中に取り組んだ歯みがきテストの結果をまとめました。ほとんどの人が「ところどころみがき残しがある」と答えていました。

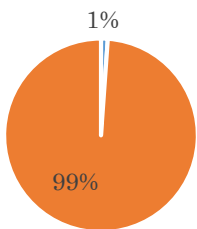
赤くそまったのは、歯こう(ブランク)で、ばいきんのかたまりです。歯こうを落とすために歯ブラシの当て方を工夫してみましょう。

### 《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

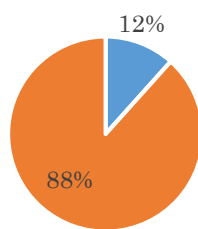
## 歯ブラシの大きさ

- 大きすぎる
- ちょうどよい



## 毛先

- 広がっている
- 広がっていない



ほとんどの人が毛先の広がっていない自分の歯の大きさに合った歯ブラシを使っていました。

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磨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ない。



### みなさんの感想

- ・赤いかたまりがあったので、ばいきんがたくさんいることがわかった。(1年)
- ・歯ブラシを細かく動かして、1本ずつていねいにみがきたい。(2年)
- ・しっかりみがいたつもりでも、所どころみがき残しがあった。(4年)
- ・生えてきたばかりの奥歯のみぞも気を付けてみがこうと思った。(5年)

### おうちの方の感想

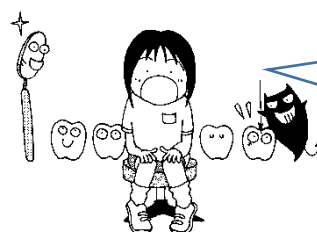
- ・また本人の歯みがきだけでは不十分なので、親のチェックが必要だと思った。(3年)
- ・歯みがきテストの時だけでなく、毎日しっかりみがけるようになってほしい。(6年)

タイマーで時間を計ってやる、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！



## 秋の歯科健診の日程

日	曜日	対象年齢
10月19日	(水)	2・5年生、しいの木
27日	(木)	1・4年生
28日	(金)	3・6年生



しっかりみがいたきれいな歯で健診を受けよう！