



令和7年9月30日
上里小学校 保健室

9月もまるで真夏のように暑い日が長く続きましたが、やっと朝晩にはすずしさを感
じようになりました。気温の変化が激しい日も多く、みんなちょっぴりお疲れモードの様子…。
お天気に振り回されず、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、自分だけのすてきな
秋を見つけてくださいね。

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



遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝
だけでなく、生活習慣も関わっています。
外で過ごすことは近視を発症しにくくし
たり、進行を抑えたりするうえで良い効果
があるといわれています。天気の良い日
は、外でたくさん遊びましょう。

目に良い食べ物を
食べていますか？

目に良い栄養があるのを知って
いますか。食欲の秋に、目に良い
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

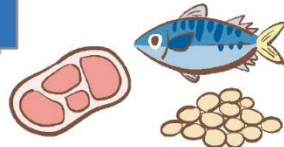
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



はみがきしらべの感想



～保護者のみなさま「はみがきしらべ」へのご協力ありがとうございました！～

学年が上がるにつれて「思っていたよりもみがき残しが少なくてよかった」という感想が多くありました。みがき残しがいないか、定期的に見える形でチェックすることはとても大切です。2学期にも歯科健診が予定されていますので、引き続き仕上げみがき等、ご家庭でも指導をお願いいたします。



低学年

はとはのあいだがあかくなったので、ていねいにみがけるようにしたいです。

(保護者より)

歯と歯の間は歯ブラシで届かない部分もあるため、フロスでしっかり仕上げみがきをしようとおもいました。

中学年

朝、歯をみがくとすっきりして、きょうも一日がんばるぞ！と思えました。

(保護者より)

大人の歯が多くなってきたので、意識してていねいに磨きましょう。

高学年

けいたい歯ブラシを持参して、1日3回みがけるように努力できたと思えました。これからもがんばりたいです。

(保護者より)

けいたい歯ブラシを持参して、外出中も磨ける努力をしていました。これからも歯を大切に続けてください。

2学期の歯科健診の日程

10月 9日(木) やまぶき、1・3・5年

11月26日(水) 2・4・6年

