



ほけんだより 10月

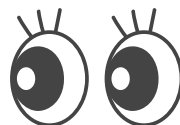
令和8年9月30日
上里小学校 保健室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。また、例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

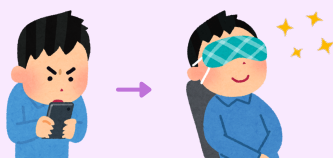


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

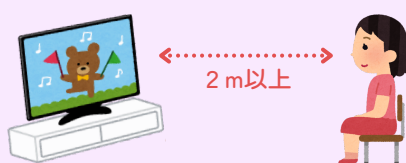


目を大切に
4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



こんなこと していませんか？

自分の生活を振り返ってみま
しょう。友だちやおうちの人
に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。





はみがきしらべのかんそう



～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」という感想が多くみられました。みがき残しが少ないか、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

しっかりみがきのこしのないようにみがきたいです。

(保護者より)

昨年よりも歯をよく観察し、プリントの歯と自分の歯を見比べながら、取り組んでいました。みがき方も昨年よりうまくなっていて、成長を感じました。

中学年

上の歯の中心と下の歯にみがきのこしがあったから、赤くのこったところをていねいにみがきたいです。

(保護者より)

みぞになっているところは、歯ブラシの持ち方やみがき方を工夫しないとブラシが当たりにくそうなので、かがみを見ながらみがくとよいですね。

高学年

前歯は見えやすいからしっかりみがけていると思っていたけれど、意外にみがきのこしがありました。これからは、もっとしっかり鏡を見ながら歯みがきをしたいです。

(保護者より)

前歯によごれが残る子の特徴は、お口が空いていることだと衛生士さんから聞きました。口の周りの筋肉をきたえて、お口をしっかり閉じられるようにしていきたいです。

2学期の歯科健診の日程



10月29日(木) 9:00～ やまぶき・1・3・5年

11月25日(水) 13:30～ 2・4・6年

