

ほけんだより

小金井第二小学校
保健室 10月号
令和5年10月16日(月)

■今月の保健目標■ め たいせつ 目を大切にしよう



日中は暖かいです。朝晩冷え込む時期になりました。季節の変わり目による体調不良者が多く、インフルエンザが流行っています。気温に合わせて体温を調節しやすい服装の準備をお願いいたします。また、登校時に着ていた上着の落とし物が多くなりますので、上着には必ず記名をお願いいたします。

お子さんと一緒に振り返ってみてください

目としせいをまもる!

スマホ・ゲーム とのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、普段ゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢をよく」がますます大事になっています。つきあい方をあらためて見直しましょう。



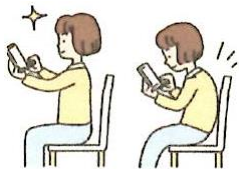
① へやを明るくする



② ときどき休む



③ 目と画面を近づけすぎない



④ 「ねながら」「ねこぜ」をさける



⑤ ごはんやおやつのはきはき使わない



⑥ 「歩きながら」はぜったいダメ!

おうちの方へ ~色の見え方について~

4年生の希望者を対象に「色覚検査」を実施します。色覚検査は、その子が普段見ている色の見え方を検査します。目の細胞には、光の三原色と言われる赤・緑・青の色を感じ取る視細胞があります。そのいずれかの細胞が足りなかったり、細胞の機能が弱かったりすると色の区別がしづらくなります。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに周囲はもとより本人も気が付かないまま、生活の中で違和感やつまづきが生じている場合があります。学校生活でもさまざまな場面で「見えにくさ」を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点がございましたら学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



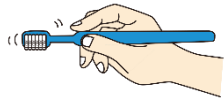
学校歯科医の小磯先生に歯のことが
お話していただきました。



10月5日（木）、学校歯科医の小磯先生にお越しいただき、4年生対象に歯科講話をしていただきました。小磯先生から、むし歯になる過程や歯ブラシの使い方などを教えてもらい、子供たちは真剣に話を聞いていました。歯科講話の内容の一部をご紹介します。

正しい歯みがきの仕方

1. えん筆をにぎるように持つ

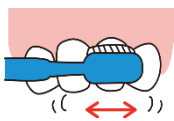


やさしい力で
みがこう

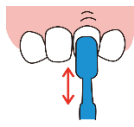


一人一人、歯の生え方がちがいます。
自分の歯ならびをみて、どこに気をつけて
みがけばよいか見つけてみましょう。

2. 歯ブラシを小さく動かす



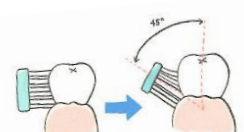
よこみがき



たてみがき



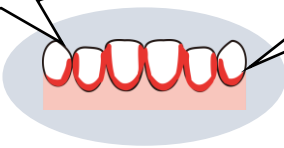
うしろみがき



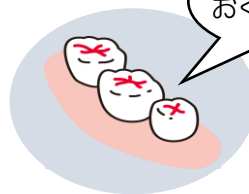
ななめみがき

3. みがきにくいところに気を付けてみがく

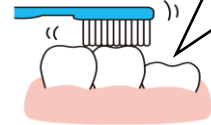
歯と歯の間



歯と歯ぐきの
さかいめ



おく歯のみぞ



はえたての
大人の歯

4年生の感想

- ・私は、まだむし歯になったことがないので、「別にむし歯になってもいいや」と思っていたのですが、歯がとても大切だということを知り、もっと歯みがきを頑張ろうと思いました。
- ・おかしを食べた後もしっかり歯をみがこうと思います。
- ・今までグー持ちで歯ブラシを持っていましたが、今日からえんぴつ持ちをして優しくみがこうと思いました。
- ・みがく順番を決めてみがきのこしがないようにしたいです。
- ・家で小磯先生の話思い出しながらみがいたら、いつもよりきれいにみがけました。



本校のむし歯の様子

歯科検診の結果から、全校児童のむし歯の数と場所を表した「二小のむし歯地図」を作成しました。赤いシールはむし歯の数を表しています。特にむし歯が多いところは、磨きにくい奥歯だということがよくわかります。歯は、生涯をともにする大切な体の一部です。歯磨きの習慣をつけ、むし歯になりやすい歯をより丁寧に磨けるようになってほしいです。この機会に、ご家庭でもお子さんが歯を十分に磨けているか、むし歯になっている歯はないかなどお子さんの歯の状態を見ていただけたらと思います。

