

ほけんだより

令和7年10月7日
和田小学校 保健室



あさばん はたぎん たいちやう くす じき
朝晩は肌寒く、体調を崩しやすい時期になります。
ぬ ぬ ぬ
脱いだり、着たりできる、カーディガンなどを用意してみましょう。

10月16日(木)は秋の歯科健康診断です😊

10月16日(木)に、瀬山備北歯科の掛川 香代子先生に、歯や口の
ようすをみていただきます。春の歯科健診と比べて、どうなっているでしょ
うか？日頃のはみがきの成果がわかります。ドキドキですね！

😊 5時間目の終わり頃から、保健室で行います。

😊 歯や歯ぐきの状態や歯ならびなど、口の中をみてもらいます。

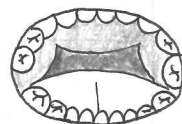
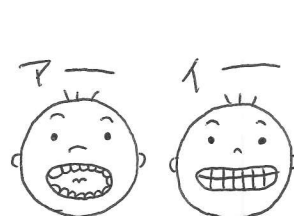
😊 「歯鏡」という小さい鏡の棒を2本使います。

【健診の受け方】

- ① 先生の方を向いて、「アー」「イー」と言います。
- ② 口を開けて、上の歯と下の歯をみてもらいます。
- ③ 「バー」と舌を出して、舌の状態もみてもらいます。

【おねがい】

- ① 給食のあとは、ていねいにやさしく、はみがきをしましょう。
- ② 口の中に歯鏡を入れますが、噛まないでください。
- ③ 大きな声で、あいさつをしましょう。



10月10日は目の愛護デーです👁👁

黒板を見たり、きれいな景色を見たり、ともだちや先生、おうちの人と目を見て
お話をしたり、危険を見つけたり、ゲームやテレビで画面を見たり、生活
の中で目は大切な役割をしている、大事なからだの一部です。そんな、
「目」にやさしい生活ができているか、ふり返りましょう！

生活リズム	ま え が み	あか 明 る さ
食事や睡眠は、目に大きく影響します。 規則正しい生活を！	ま え が み は 目 に か か ら ないよう、切るか、セんで とめよう！	勉強のときも、ゲームや テレビのときも、部屋を 明るくしよう！
し せ い	き ょ り	きゅう 休 け い
グー・ポタ・センに 気を付けて、良いせい ですぞう！	机やタブレット・ゲームの 画面から30cm、テレビから 2mはなれよう！	ゲームやタブレットを見る ときは、30分に1回は 休けいを！

「愛護」とは、大切に守って、保護するという意味があります。「目」を
愛護できるよう、「目」にやさしい生活をしていきましょうね♡