

ほけんだより 10月

令和7年9月30日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

涼しくなってきたので、暑さのため校庭で運動ができないとお知らせする「赤旗」を立てることがなくなりました。最近、体を動かして遊んでいますか？運動をすると筋肉や神経が発達する、友だちと楽しい時間を過ごせる、心がスッキリするなど、たくさんの「いいこと」があります。また、体を動かして遊ぶと、おなか为空いてごはんがおいしく食べられて、夜はぐっすり眠れます。感染症が増える時期が来る前に運動で丈夫な体をつくり、毎日を元気にすごしましょう。

今月の保健目標 目を大切にしよう

この3つのことができていますか？ チェック ☒ レ してみましょう。

目の健康のため



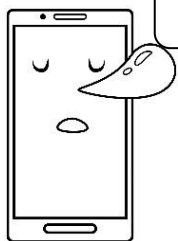
- ☐ スマートフォンやタブレットの画面を長い時間は見続けていない。
(1時間使ったら、10分間は目を休めている)
- ☐ 読書や勉強、タブレットなどの使用は明るい部屋でしている。
- ☐ よい姿勢で生活するように心がけている。

スマートフォン・タブレットの付き合い方を見直そう

1日の使用時間を
家の人と話して
決めておく。

ときどき休む。
(1時間→15分休けいする。)

目と画面を30センチくらいあける。



「寝ころんで使う」「猫背」
をさけるようにする。

部屋を明るくして、姿勢に
気をつける。

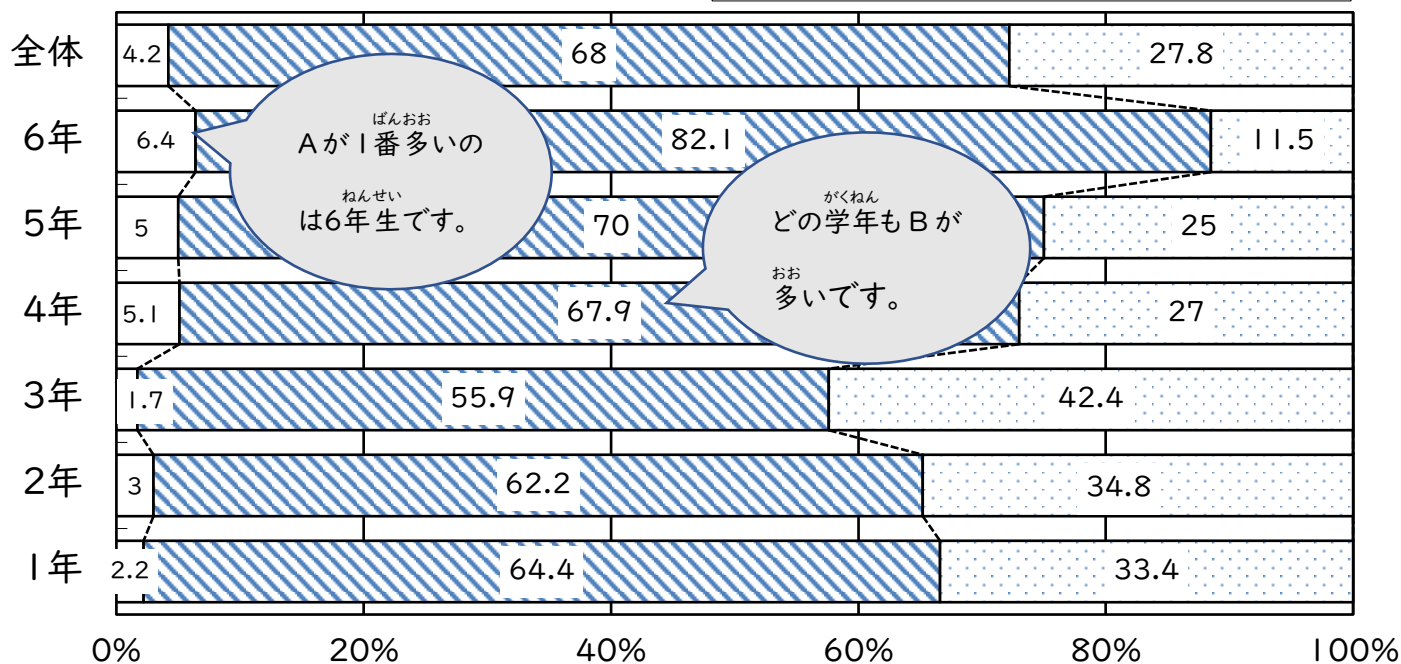


R7 三角小学校 視力検査結果

全学年の視力(裸眼)検査結果は ☐ A 64.6% ☐ B 20.8% ☐ C 12.8% ☐ D 1.8% でした。
視力(裸眼)1.0未満が35.4%で約3人に1人ということになります。これは全国平均と
ほぼ同じ結果です。眼鏡等で矯正した視力を検査した人は全体の12.3%です。
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。視力が気になる、
もう一度学校で視力検査がしたいという人は保健室で声をかけてください。

夏休み 歯みがきテスト結果(%)

□ A □ B □ C



児童の感想より



- (1年) みがけているとおもったけどみがけていませんでした。これからはみがきをがんばるぞ。
- (1年) はじめてテストをやったらみがきのこしがあったので、きれいにしたいとおもいました。
- (2年) ちょっとみがきのこしがありました。上手にはみがきしてむしばよぼうをしたいです。
- (3年) はいしゃさんでおしえてもらったみがき方をわすれないようにやりたいです。
- (3年) 2年生の時よりきれいにみがけていました。むし歯にならないようにしたいです。
- (4年) 思ったより赤いところが少なくてよかったです。前歯をていねいにみがきたいです。
- (4年) 歯と歯の間と奥の歯にみがき残しがありました。工夫して歯みがきをしていきたいです。
- (5年) テストで自分のみがき残しがわかったので、みがき方を考えることができました。
- (5年) 自分でみがきづらいなと思っていたところが赤くなったので意識していきたいです。
- (6年) 今までで1番キレイでうれしかったです。これからも歯を大切にしていきたいです。
- (6年) あまり時間がない時はきっとみがき残しが多いのだと思うので、歯みがきをする時間をふやして、これからもきれいな歯を保っていきたいです。

保護者の方へ



夏休み歯みがきテストのご協力ありがとうございました。「親子でみがき残しを確認できて、よい機会となりました。」「これからも仕上げみがきを続けていきたいです。」等たくさんのご感想をいただきました。昨年の1年生から「わたしの歯っぴーファイル」の学年欄にテスト用紙を貼って記録としています。ご家庭に持ち帰った学年は保管等よろしくお願いします。

歯科保健指導でも使用します。→

