

ほけんだより 10月

令和5年10月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

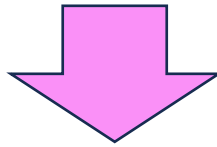
あさゆう かぜ すず す きせつ あき おとず かん
朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の訪れを感じます。スポーツの秋、読書の秋、
しょくよく あき す ちようせん
食欲の秋、好きなことや挑戦したいことをするのもいいですね。みなさんはどんな秋にしますか？

にちちゆう あつ あさばん はだざむ きおんさ しき たいちゆう
さて、日中の暑さと朝晩の肌寒さの気温差があるこの時期は、体調をくずしやすくなります。
うわぎ など たいおんちようせい みの あき げんき す
上着などで体温調整をしながら実りの秋を元気に過ごしていきましょう。

こんげつ ほけんもくひよう め せいかつ あ かた みなお
今月の保健目標 目にやさしい生活をしよう・スマホやゲームとのつき合い方を見直そう

しょうじょう
このような症状はありませんか？チェックしてみましょう！

- 目がショボショボする 目が重い まぶたがピクピクする 目の奥が痛い
- 目が乾いた感じがする スマホやゲームなど画面を長時間見ることが多い



チェックが1つでも当てはまる人は疲れ目かもしれません。多く当てはまる人は要注意です！

かた みなお
スマホ・ゲームとのつきあい方を見直してみましょう！

① へやを
あか
明るくする



② ときどき休む
やす
(1時間→15分ほど休けい)



③ 目と画面を
め がめん
ちかづけすぎない



④ 「寝ながら」
ね
「ねこぜ」をさける



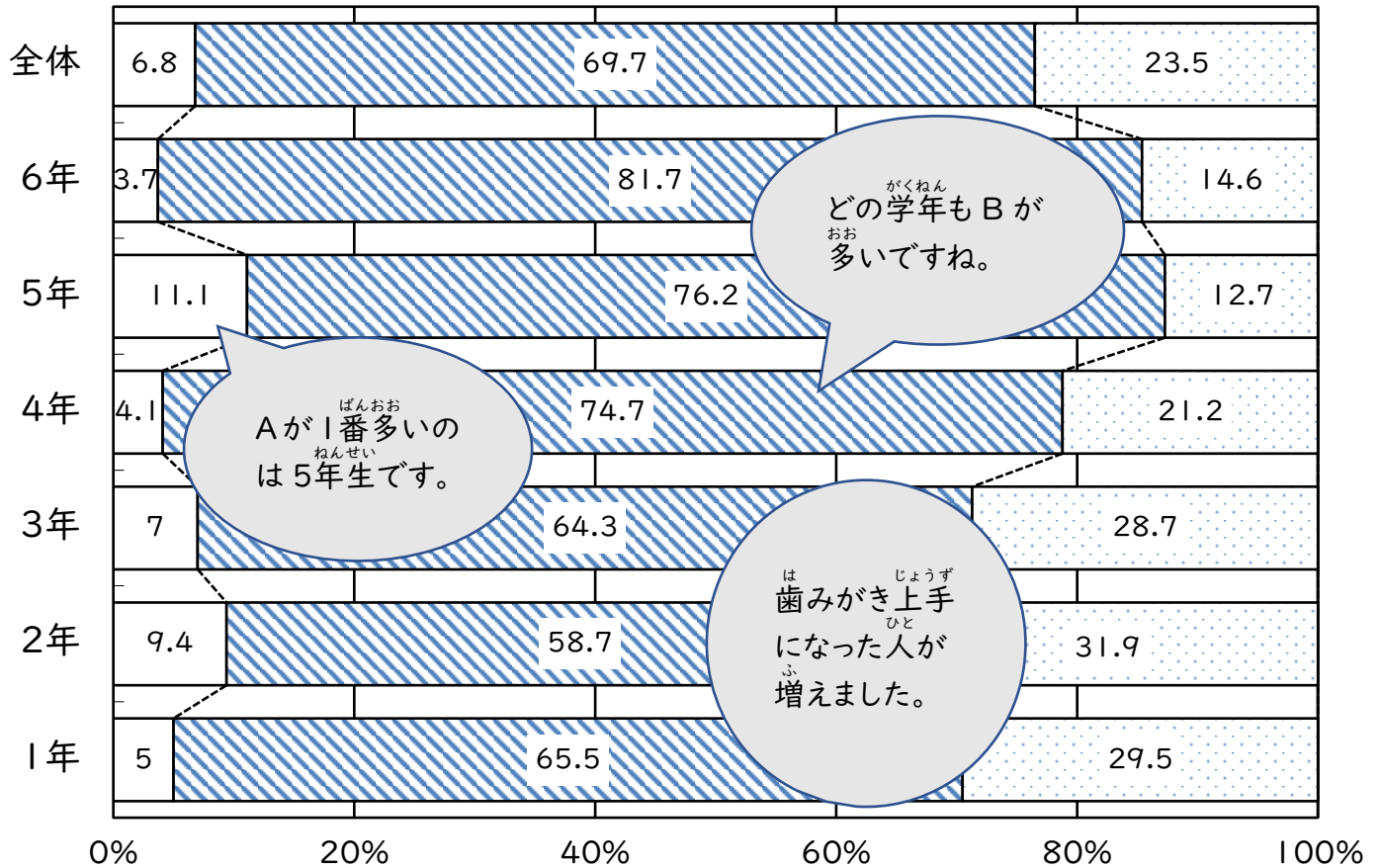
⑤ ごはん・おやつ
ごはん おやつ
のときは使わない



⑥ 「歩きながら」は
ある
ぜったいダメ！



なつやす は けっか
夏休み 歯みがきテスト結果 (%)



どの学年も B が多いですね。

A が一番多いのは 5年生です。

歯みがき上手になった人が増えました。

<児童の感想より>

- (1年) はみがきテストがたのしかったです。おかあさんとはみがきのれんしゅうをしました。
- (1年) じぶんのはがあかくなったので、これからまいにちはみがきをがんばります。
- (2年) 1年生の時よりじょうずにみがけていました。次はAになるといいなと思いました。
- (3年) 右がわの歯がきれいにみがけていなかったの、こんどからきをつけてみがきます。
- (4年) 今、むし歯が無いので、これからもていねいな歯みがきを続けていきたいです。
- (4年) 思ったよりみがき残しが少なくてよかったです。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) これからもデンタルフロスなどを使ってむし歯のない歯でいたいと思いました。
- (6年) 電動歯ブラシを使ってもみがき残しがあったので、鏡を見て細かくみがきます。

<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。おうちの方から「親子でみがき残しを見ることができて、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。毎年「わたしの歯っぴーファイル」に貼り6年間の記録としています。

歯科保健指導でも使用しています。→

