

ほげんだより 10月

令和4年10月3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

きびしかった暑さも、ようやくおさまってきて涼しくなりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋をすごしますか？
読書や勉強の合間には休けいして、いつまでも健康な目ですごしましょう。黒板の字が見にくいなど、視力が気になって検査を行いたい人は保健室でできますので、声をかけてください。



目の健康のために

今月の保健目標 目にやさしい生活をしよう

この3つのことができていますか？ チェック していきましょう。

- 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、タブレットの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。



手洗い名人になろう!

なかよし学級(2年生以上)で手洗いチェックを行いました。手洗い名人になるためにはどうすればよいのかを考えました。

10/15は
世界手洗いの日



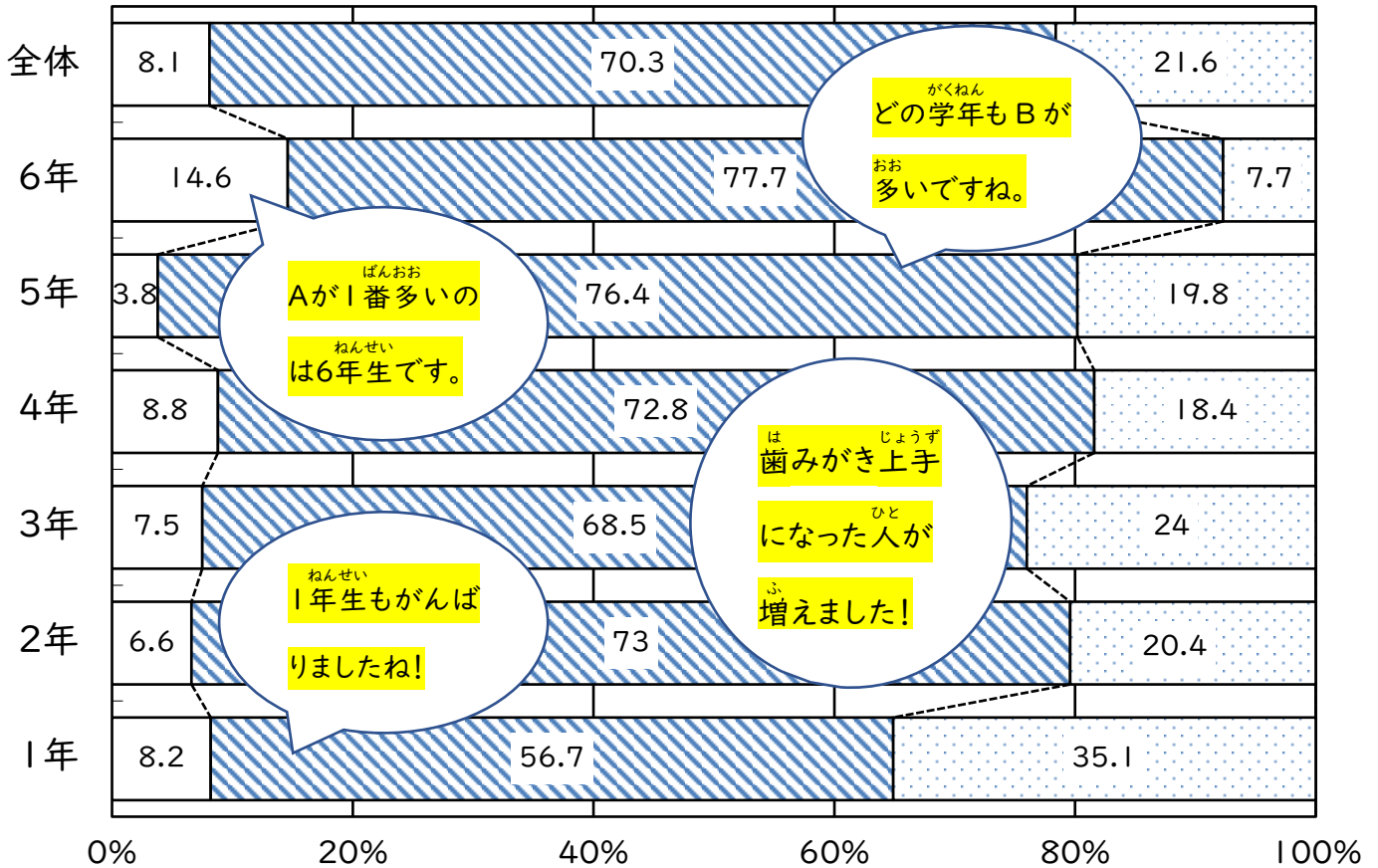
手洗いチェッカーをのぞくと洗い残しが白く光るので、じっくりと見えています。自分の洗い残しを確認して、もう一度手を洗いました。

洗い残しが多かった所は
①指先 ②指と指の間 ③手の甲でした。

※中休みと昼休みに流れる「手洗いの歌」は覚え了吗？歌詞に手洗いのポーズが6つ出てくるので、順番に手を洗うといいですね。よく聴いてみてください。

なつやす は けっか
夏休み 歯みがきテスト結果 (%)

□ A □ B □ C



じどう かんそう
児童の感想より



- ・はじめにはみがきテストをして、たのしかったです。はみがきのれんしゅうをしました。(1年)
- ・まえ歯のうらが赤くてお母さんもびっくりしていました。つぎはAになりたいです。(2年)
- ・おくのみぞがみがけていないことがわかりました。むし歯にならないようにみがきます。(3年)
- ・大人の歯が生えてきているので、みがきのこしがないようにしていきたいです。(3年)
- ・3年生の時よりみがけていてうれしいです。これから毎日、歯みがきをがんばりたいです。(4年)
- ・下のおく歯のうらがみがけていなかったなので、練習をしてきれいにしたいです。(4年)
- ・今回は鏡を見ながら工夫をしてみがいたので、みがき残しがなくてうれしかったです。(5年)
- ・左ききだから右の残しが多いのだと思った。歯ブラシの向きを考えてみがきたいです。(6年)
- ・6年間で1番よくみがけてAでした。これからもきれいにみがけるようにしたいです。(6年)

ほごしゃの方へ



歯みがきテストのご協力ありがとうございました。お子さんの結果はいかがでしたでしょうか？
おうちの方から「みがき残しがよくわかりました。」「親の仕上げみがきを続けようと思いました。」「夏休みに親子で歯みがきの練習ができて、とてもよい機会となりました。」等たくさんのご感想をいただきました。これからもお子さんが健康な歯・口ですごせますようお声がけをお願いいたします。