

# ほけんだより10月

さいたま市立宮前小学校  
令和5年10月13日

季節が、夏から急に秋へと変わってきました。上着での調節だけでなく、気温の低い日には、下着での保温もしましょう。体を冷やしてかぜをひかないようにしてください。

来週、6年生は修学旅行があります。日光の山の方では、紅葉が始まったようです。体調を整えて過ごしましょう。

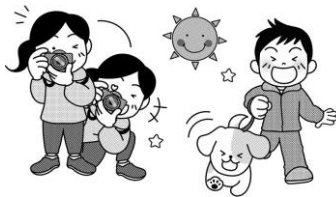


## 10月のほけんもくひょう 目を大切にしよう

### 近視を予防しよう!

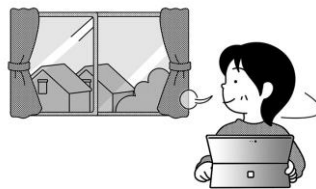
全国の令和3年度の調査結果によると、小学生37%（本校33%）、中学生61%、高校生71%と、視力の低下は増えています。近視はほとんどの場合、目の奥行（眼軸長）が長くなり発症するそうです。そのメカニズムはわかっていませんが、屋外の太陽の光がとていいそうです（直接は見ません）。運動の秋、進んで外に出るようにしましょう。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

時々、遠くをながめる。



20分ごとに20秒は画面から目をはずす時間をつくろう

明るい部屋で。



正しいせい・かんきょうで長時間画面を見つけない

### 2学期の健診予定

歯科健診

10月26日（木）すまいる・2・4・6年生

山崎先生・中浦先生

11月21日（火）1・3・5年生

大塚先生

歯科健診の日は、特にていねいに歯をみがいてきてください。

# 8020<sup>は</sup>歯<sup>けんこうきょうしつ</sup>の健康教室がありました(1・2・3年生対象)<sup>ねんせいたいしやう</sup>

10月6日に歯科衛生士さんから歯みがき指導を受けました。プラーク(歯垢)の細菌が動く様子を見たり、クイズに答えたりしながら、リズムよくやさしく、持ち方を工夫してみがくこと等を学びました。

—ブクブクうがいの方法を見直そう—



①水を少しふくんで右のほっぺをふくらまして動かす。

②左も同じくブクブクする。全体もブクブクする。

③静かにペツ(バシャはダメ。お口のプラークがとびちる!)

感染症予防には、しぶきを飛ばさないのが大事。プラークも飛ばさない。



\*8020歯の健康教室について

歯科医師会と教育委員会の計画で、市内小学校在学中に全ての児童がはみがき指導を受け、保護者様には歯科医師による口腔に関する講話を聞く機会とし、学校との連携が図れるようにすることを目的としています。

## 保護者様へ 令和5年度学校保健委員会開催のお知らせ

『8020歯の健康教室「歯と口の健康」』をテーマに開催します。内容は、本校歯科医師の山崎信夫先生による歯科講話等です。今回は、保護者の方の参加を募集します。ご多用の折とは存じますが、ご参加をお待ち申し上げます。

なお、執行部、環境保健部の保護者の方に、参加のご協力をお願いしているところです。参加いただける方は、こちらの申込の提出をお願いいたします。

○日時 令和5年11月30日(木) 15時10分から16時10分

○会場 第2音楽室(3階) 人数により会場の変更があります。

○参加申込 QRコードから。または、キリトリ以下を担任にご提出ください。

\*感染症予防のため、令和3年度は紙面発表、令和4年度は教職員対象の研修形式で行いました。今年度は、参加形式で、保護者様、教職員対象に実施します。

キリトリ

10月20日(金)までにお知らせください。

令和5年度学校保健委員会 8020歯の健康教室に参加します。

児童名 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_



◎歯科医師に聞きたいことがありましたら、ご記入ください。