



令和7年10月1日

宮前小学校 保健室

9月もまるで真夏のように暑い日が長く続き、校庭で遊べない日が多くて残念でしたね。やっと朝晩にはすずしさを感^{かん}じられるようになりました。気温^{きおん}の変化^{へんか}に加えて運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}も大詰めをむかえ、みんなちょっぴりお疲れの様子…。お天気^{てんき}に振り回されず、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲^{しょくよく}の秋」など、自分^{じぶん}だけのすてきな秋を見つけてくださいね。

10月の保健目標

「目を大切にしよう」

10月10日は 目の愛護デー



「10」という数字^{すうじ}を横向^{よこむ}きにすると「る」となり、目とまゆげの形^{かたち}に見えることから、目の健康^{けんこう}について考える「目の愛護^{あいご}デー」となりました。目^めから流^{なが}れる「なみだ」。みなさんはどんな時^{とき}になみだを流^{なが}しますか? 「なみだを流^{なが}すのははずかしい…」と思っているそこのあなた、実はなみだにはとても大切^{たいせつ}な役割^{やくわり}があるのです。

① 外^{そと}からの刺激^{しげき}で流^{なが}れるなみだ

目^めにごみやホコリ、虫^{むし}が入^{はい}った時^{とき}に自然^{しぜん}と出^でて、なみだで目^めを洗^{あら}い流^{なが}してくれます。しかも、なみだには痛^{いた}みを和^{やわ}らげる成分^{せいぶん}が入^{はい}っていて、転^{ころ}んだりして「痛^{いた}い!」と思^{おも}って泣^なくことで、感^{かん}じる痛^{いた}みを減^へらしてくれているのです。



② 目^めの機能^{きのう}を守るなみだ

人間^{にんげん}は流^{なが}れ落^おちなくても、常^{つね}になみだが出^でています。目^めの表^{ひょう}面^{めん}になみだがあることで、「目^めを乾^{かん}燥^{そう}から守^{まも}る」「目^めに栄^{えい}養^{よう}や酸^{さん}素^そを届^{とど}ける」「目^めの表^{ひょう}面^{めん}をなめらかにして見^みやすくする」等^なの役^{やく}割^{わり}があります。



③ 感情^{かんじょう}が高^{たか}ぶって流^{なが}れるなみだ

イライラしたり不安^{ふあん}になったりして、ス^{かん}ト^{とき}レ^{から}ス^だを感じ^{かん}じた時^{とき}に体^{からだ}の中^{なか}で作^{つく}られる成分^{せいぶん}。なみだはその成分^{せいぶん}を体^{からだ}の外^{そと}に出^だす効果^{こうか}があります。思^{おも}いっきり泣^なくことはス^{かん}ト^{とき}レ^{から}ス^だ解^{かい}消^{しょう}の効果^{こうか}あり! 時^{とき}には思^{おも}いっきり泣^ないて、体^{からだ}と心^{こころ}をリフレッシュさせましよう♪



～9月5日に、5年生が「歯科巡回指導」を実施しました!～

毎年5年生が、さいたま市の歯科衛生士さんから直接指導を受けています。

歯肉炎は小学5年生の2、3人に1人がかかること、正しい歯みがきで治すことも予防することもできると知り、最後はみんなで、染め出した前歯をていねいにみがきました。



夏休み歯みがきテスト の感想☆



保護者のみなさま、
「歯みがきテスト」へのご協力
ありがとうございました！

自分がみがき残しやすい歯はどこか、どうみがけば歯がきれいになるか、たくさんの感想がありました。また、歯みがきテストの結果を受けて毎日の歯みがきを頑張ったことも、歯みがきカレンダーの感想からよくわかりました！

みがき残しがないか、定期的に見える形でチェックすることはとても大切です。2学期にも歯科健診が予定されているので、引き続きおうちの人と協力して、むし歯や歯肉炎のないステキな歯を目指しましょう！

★1年生

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
かみがみずるやつをたべてはをきれいにすることか
できました。おかげでむしはにもなりません
さうなるので、みがいたらあかいのうでねばい
★おうちの人の感想
「なるなる、みがけていい歯がいくつもあり、思っていたよりも
みがけていないと驚きました。イエエ、みがきをする時の参考に
になりました。」

★2年生

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
左下のおくばがみがけてないのかわ
わかったからこれからそこもみがきようにする
★おうちの人の感想
「毎朝に歯みがきはして中々、まだまだ（イエエ）みがきをしていよう、
毎朝みがけていい歯が（イエエ）いい歯に（イエエ）なりました。」

★3年生

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
歯肉のみぞと前歯がみがけてなかったから
今度1はかがみもみたり、みがけてなかった所を
★おうちの人の感想
「わすれないようにみがいてほしいです。
自分ではみがき残さない所を、どのように改善しようか考えられたようです。
今後には、歯肉の間に歯垢が溜まるのを防ぐようにしたいと思います。」

★4年生

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
歯のみぞや歯のあいだが赤くなっていたところは、
みがけてもらってなかったから、1週間に1回はみが
★おうちの人の感想
「思ったより赤いところは少なかったと思います。
むし歯にならないように、歯を丁寧にみがいてほしいです。」

★5年生

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
きれいだったので、この状態をずっと保ちたい。だから
毎日3回歯みがきをして、フロスもやろうと思った。
★おうちの人の感想
「お褒めいただきありがとうございます。夏休み中は、歯科定期検診へ
行くので、早くから歯みがきをお願いします。」

★6年生

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
去年よりも下の歯のよごれが少なくなっているから、
かみ、歯に歯垢10秒、水で洗って、歯垢が
★おうちの人の感想
「お褒めいただきありがとうございます。歯垢が
このように、歯垢が少なくなりました。」

★すまいる

★歯みがきテストをやってみてどうでしたか？自分の感想を書きましょう。
ちゃんとみがけて、きれいに仕上がった
★おうちの人の感想
「お褒めいただきありがとうございます。歯垢が
お褒めいただき、今後の歯みがきの仕方を改善につなげて、良くなったと思います。」

みがき残しが
多かった歯は
ここ！

- ①おく歯のみぞ
- ②歯と歯のあいだ
- ③歯と歯肉のあいだ
- ④きり手側の歯

