

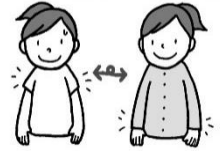
10月

# ほけんだよ!

家庭数 No. 7

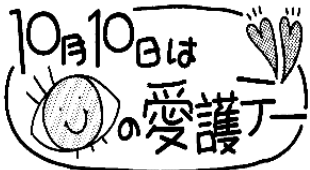
さいたま市立  
岩槻小学校  
令和3年10月1日

日差しが強く暑い夏から、さわやかな秋風が心地よい季節へと変わってきました。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…様々な「秋」があります。その中でも、みなさんが「健康の秋」を過ごせるように応援しています。



10月は急にすずしくなったり、暑くなったり、気温の変化が大きくなります。着る物を調節できるように、上着を1枚持っているとお心です。

## 目を大切にしよう



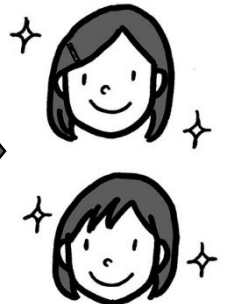
10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日を横にすると、眉と目の形に見えることから、このように言われています。

朝起きてから夜ねむるまでの間、目は常に周りから色々な情報を取り入れています。

①物の大きさや形 ②色 ③遠さや近さなど、生きていくうえで必要な情報ばかりです。

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、働き者の目を守ってあげましょう。

前かがみが、目にかからないようにしよう!



タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

床に両足を付ける

お尻を後ろにして深く腰掛ける





うんどうかい

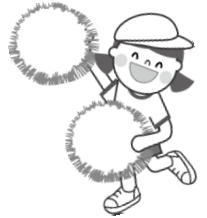
れんしゅう

はじ

# 運動会の練習が始まりました!



待ちに待った運動会の練習が始まりました。練習の成果が  
発揮できるように、けがや体調に気を付けて運動しましょう。



うんどう

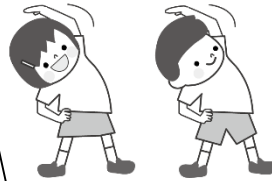
まえ

## 運動をする前に…



あしに合った  
くつをはき、  
ひもをきち  
んと結ぶ。

てあしの手や足の  
つめは短く  
ととの整えておく。



じゅんびうんどう  
準備運動を  
しっかりと  
おこな  
行う。

はやね・はやお  
早ね・早起き・  
あさ朝ごはんを  
こころがける。



## 保護者の方へ

### 「健康の記録」について

- ・10月18日(月)頃に「健康の記録」をお渡しします。
- ・ご確認いただき、10月29日(金)までに担任へご提出ください。

### 健康診断結果のお知らせについて

- ・「健康診断結果のお知らせ」を受け取った場合には、速やかに医療機関を受診していただくようお願いいたします。
- ・「健康診断結果のお知らせ」は、医療機関にご持参ください。
- ・受診後、記入された「健康診断結果のお知らせ」は学校へご提出ください。  
※紛失等ございましたら、学校(保健室)までお知らせください。
- ・学童期(6~12歳)は歯の生え変わりの時期です。この期間は永久歯のむし歯が多発しやすく、進行が速いことが特徴です。早期の対応(治療や指導等)が重要となります。定期的な健診等も含め、引き続きご家庭での「歯の健康管理」を行っていただくようお願いいたします。

※裏面もご覧ください。



# 夏休み中「歯みがきカレンダー」を実施しました。

夏休み中「歯みがきカレンダー」を実施しました。子ども達の感想の通り、毎日しっかり頑張れた人もいれば、なかなか習慣にするのが難しかった人もいたようです。また、お子様への温かい励ましのコメントをいただいた保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。全部ではありませんが、いくつか紹介したいと思います。

- おとなのはかへたので、はみがきをがんばります。(1年生児童)
- 時計が少し読めるようになって、自分で時間を見て「歯みがきしなくちゃ」と動けるようになったね。夏休み前には無かった歯が立派に生えてきたね。毎日みがいて、大事にしようね。(1年生保護者)
- まいにちしっかりみがけたので、よごれがおちて、スッキリしました。(2年生児童)
- 夏休み中に、怖がりながらもむし歯の治療をしました。その後は時間をかけ、良くみがけるようになりました。えらいです！これからもしっかりみがいて、むし歯にならないように気を付けようね。(2年生保護者)
- 夏休みでは、1日3回みがけた日が少なかったです。これからはむし歯にならないように、ちゃんとみがこうと思いました。(3年生児童)
- たまに忘れていたけれど、自分でしっかりみがいていました。みがき残しがいつも同じ場所なので、そこを自分でしっかりみがけるように練習していけば、もっと良いと思います。(3年生保護者)
- 昼食後の歯みがきを忘れがちでした。しかし、朝と夜は鏡を見て、しっかりみがくことができました。(4年生児童)
- 夜の歯みがきとフロスだけは、絶対に忘れないようにね！！(4年生保護者)
- この機会を通して、歯を1日3回みがく習慣が身に付きました。また、歯ブラシが届きにくいところも、ブラシを動かして、工夫してみがくことができました。(5年生児童)
- この夏休みは“毎日3回”と目標をもってがんばっていました。自分の歯を守るため、そして今はウイルスもやっつけるために毎日がんばりましょう！(5年生保護者)
- 大人になってもきれいな歯を保ちたいので、これからは毎日3回みがきます。大人になってもとってもきれいな歯を保って、歯を大切にしていきたいです。(6年生児童)
- 毎日鏡を見てみがくことで、歯ブラシの当て方が上手になったね！甘いもの好きだからこそ、むし歯に気を付けてこれからもがんばりましょう。(6年生保護者)
- 毎日しっかりみがけました。歯みがきの後のぶくぶくうがいもしっかりやって、さっぱりしました。(なかよし児童)
- これからもみんな「はみがきタイム」しましょう。歯はだいじ！色ぬりも、とても楽しそうにいっしょうけんめいしていたのもよかったね。(なかよし保護者)

むし歯にならないように、  
これからも歯みがきをがんばりましょう！

