



令和7年 10月2日
江戸川区立平井小学校

今週の土曜日は、待ちに待った運動会です。けが人も少なく、朝練習をしている姿や、運動会のダンス練習を一生懸命取り組んでいる姿を見て、1学期からの成長を感じています。本番も全員が楽しくけがなく思い出に残る運動会にしてほしいです。



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。4月に実施した視力検査の結果は、学年があがるごとに視力の低下が見られました。視力は一度落ちたら自然には戻らないもので、日常生活に支障が出る場合もあります。平井っ子家庭ルールや日常の指導の中で、「スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの電子機器は時間を決める」等、学校でも引き続き声掛けを行い、もともと両目とも「A・A」だった視力を守るよう、指導していきます。



め よ た もの
目に良い食べ物を
た
食べていますか?

め よ えいよう し
目に良い栄養があるのを知って
いますか。食欲の秋に、目に良い
えいよう しょうふ た もの せつきよくてき た
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

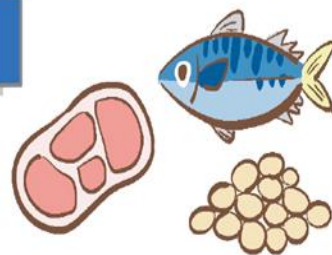
ビタミンA

め ひょうめん おお まく
目の表面を覆う膜など
けんこう たも
を健康に保ちます。



ビタミンB1

め つか
目の疲れを
やわらげます。



ビタミンB2

め さいぼう
目の細胞の
せいちょう かいふく
成長や回復
たす
を助けます。



アントシアニン

め ひょうめん まく
目の表面の膜を
ほご
保護したり、
め つか
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

め ひょうき
目の病気の
しょうじょうかいぜん
症状改善や
よ ぼう
予防に



つながることもあります。

あき 秋の花粉症対策

げん いん しょうぶつ ちか
原因の植物に近づかない



あき 秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
こうえん 公園や河川敷に多いので気をつけてください

か ふんしょう はる 花粉症という春のイメージが強いですが、秋
にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症
があります。もしかしてとおもったら次のような対
策をしましょう。

そと い 外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



め はな くち か ふん
目や鼻、口に花粉が
はい 入らないようにガードしましょう

がいしゅつ き たく
外出から帰宅したら
い ふく
衣服をはらう



い ふく 衣服についた花粉を落としましょう

き たく ご 帰宅後すぐに
うがいと
せん がん
洗顔をする



かお 顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

🌸 🌸 🌸 9月からフッ化物洗口が始まりました 🌸 🌸 🌸

平井小学校では、9月10日（水）から、3年生を対象に「フッ化物洗口」を開始しました。給食後に、1分間の動画を見ながら、フッ化物洗口液でブクブクうがいを行っています。来年度から、実施学年を増やしていく予定です。



Q、フッ化物洗口ってなに??

→A、フッ化物(フッ素)を 溶かした水でぶくぶく
うがいをする簡単な むし歯予防法です。
(フッ素は歯磨き粉だけでなく、緑茶の葉にも含まれています。)

給食後の歯みがきに加え、フッ化物洗口を行うことで、むし歯になる歯を減らせるよう指導していきます。また、虫歯予防には夜と朝の歯みがきも重要になるため、ご家庭でも歯みがき等の声掛けのご協力を、引き続きお願いいたします。

