

10月 ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和6年10月2日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
養護教諭

風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。しかし、これから感染症が流行る季節に入ります。晴れた日には、外で遊んで体力アップするとともに、気温の変化に身体を慣らして、元気に冬を迎える準備をしていきましょう。



～10月の保健目標～

・目を大切にしよう

「寒暖の差に注意」

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



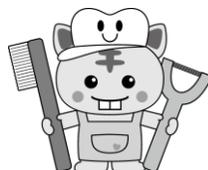
朝夕はグッと冷え込む日も多くなり、日が暮れるのも早くなってきています。昼間は活動によって汗ばむこともあります。気温に合わせて調節できる服装をしましょう。

●夏休み歯みがきカレンダーについて

<実施した結果>

1日3回歯みがきに挑戦している人が昨年度より増えていました！

- 児童より・・・歯をみがくと口の中がスッキリしました。むし歯にならないようにこれからも続けていきます。
- 保護者の方より・・・声をかける前に自分からみがくことができていました。仕上げみがきの後にフロスも使ってむし歯ができないようにしています。2学期からの給食後の歯みがきもがんばってほしいです。



給食後の歯みがきは週に1回ではありますが、引き続き全学年実施していきます。歯ブラシについては、毎月初めに配布します。コップを持ってくることを忘れないようお願いいたします。歯みがきをして、口の中をキレイに保つことを意識する！むし歯0を自指す！など夏休みの歯みがきカレンダーと同じように目標をもって、継続して歯を大切にしてください。

※ ご家庭でのお声かけや仕上げみがきなどありがとうございました。

保護者の方へのお願い

●むし歯(乳歯含む)の治療状況について

現在までのむし歯の治療状況は、むし歯があった人は全体で123人、その中で治療が終わった人は52人でした。残念ながら、治療率は42%です。昨年度から治療していない人や、むし歯の本数が多い人がいます。一生使う大切な歯を失わないためにも、早急に治療することをおすすめします。まだ治療のお知らせを提出されていないご家庭には、再度治療のお知らせ(黄色い用紙)を配布させていただきます。

むし歯の治療が済みましたら、ご提出をお願いいたします。もし、既に治療済みでしたら連絡帳等でかまいませんので、お知らせください。



10月10日は、「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

たった20秒で目はリフレッシュする！「20・20・20ルール」！

20分
スマホやタブレット
を見たら



20秒
&
20ft (6m)
先をながめる