

# ほけんだより



令和6年10月1日  
春江小学校  
校長 小林 麻子  
養護教諭 笹井 栄子

## 保健目標「目を大切にしよう」

「スポーツの秋」。やっとかぜが涼しくなり、からだを動かすのが気持ちよい季節になりました。また秋は「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめます。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか……？

新型コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症が流行しています。今まで以上に手洗い・うがい、軽い運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠をとり、規則正しい「生活リズム」を整えた生活をしましょう。



大切に  
していますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？線をたどって目の声を聞いてみよう。

**A**くん

暗いへやで本をよんでいるよ！！

**B**さん

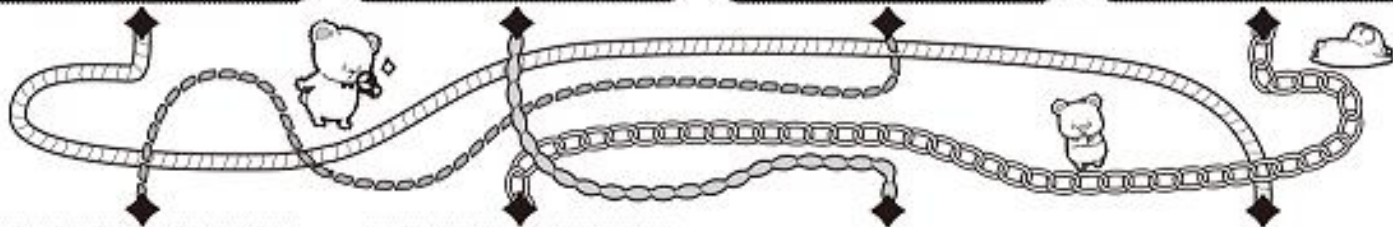
休憩せずにゲームをしているよ！！

**C**さん

前髪が目にかかっているよ！！

**D**くん

スマホを見るのはやめて早くねるよ！！



前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

前髪は短く切るか、  
ピンでとめよう。

体も目も休息  
が大切だよ。

1時間おきに  
10～15分休憩  
をとろう。

本を読んだり、勉強  
をするときは部屋を  
明るくしよう。

## ■ 感染症に気を付けて

冬に向けて、感染症対策が大切です。対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また、発熱したときはもちろん、咳が出ているときや頭痛、腹痛・等体調が悪いときは無理をせず、ご家庭で様子を見て下さい。本校も9月に入ってから「手足口病」、「マイコプラズマ肺炎」、「溶連菌感染症」でお休みする子どもがいます。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



※ タオルの共用はしないようにね!

## ■ 給食後の歯みがき（10月の歯みがきウィーク）

 歯ブラシ・コップを持つ	開始日		終了日	対象クラス
	9月30日（月）	～	10月4日（金）	各学年の1組
10月7日（月）	～	10月11日（金）	各学年の2組	
10月15日（火）	～	10月18日（金）	各学年の3組	
10月21日（月）	～	10月25日（金）	各学年の4組	

## ■ 歯の治療について

児童・生徒のむし歯は、全国的には経年的に減少傾向にあります。現在においても有病率が高く、江戸川区では、むし歯を持つ子どもとそうでない子どもの二極化が見られます。また、区内でも多い地区と少ない地区があり、地域間の格差が現れているのが現状です。現状の改善を目的として、令和元年度より、区立小中学校全校で「歯科講話」と「給食後の歯みがき」の実施を開始しました。開始年度の「給食後の歯みがき」の実施校の割合は、45.7%でしたが、令和3年度は7.2%です。本校も今年度の2学期から学校内で給食後の歯みがきを実施することになりました。また、1年生を対象にフッ化物を用いたむし歯予防対策事業として「フッ化物洗口」を希望した人を対象に登校後、各学級で行っています。月1度の「歯ブラシ」の配布も来年の3月まであります。月1度は歯ブラシを取り替えてお使いください。

## ■ 本校のむし歯治療状況（9/24日現在未治療者数）

1年生	8人/86人中	2年生	11人/103人中	3年生	11人/107人中
4年生	23人/125人中	5年生	15人/98人中	6年生	18人/131人中

むし歯保有者で5本以上の人が8人もいます（そのうち低学年6人です）

むし歯は治ることはありません。乳歯のむし歯はいつか抜け、永久歯に生え変わる。だから永久歯には影響がないと考えて治療をしない保護者の方がいるかもしれませんが、乳歯のむし歯が永久歯に与える影響はあります。

一生使っていく歯だからこそ早めの治療をお願いします。

## ■ 10月の保健行事

日時	行事内容	備考
10月22日（火）	就学時健康診断	給食を食べて12:40完全下校です。
10月25日（金）	6年日光移動教室事前健診	10月28日（月）～30（水）2泊3日

