

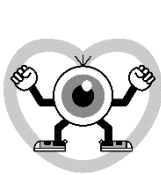
ほけんだより

令和 5 年 1 0 月 3 日
江戸川区立東葛西小学校
養護教諭 関 梓紗

なが っづ あつ す ごし や す い ひ おお きおん
長く続いた暑さはおさまり、過ごしやすい日が多くなりました。気温の
へんか おお きせつ か め たいちよう くす ふくそう ちょうせつ
変化が大きい季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。服装で調節をし
たり、きゅうよう じゅうぶん がつき げんき す
休養を十分にとったりして、2学期も元気に過ごしましょう。



10月10日は



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横に
すると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。目は毎日、
みなさんがいろいろなものを見たり学んだりするために
がんば がんば め せいかつ おく
頑張ってくれています。みなさんは目にやさしい生活を送
っていますか？

目にやさしい生活をしよう

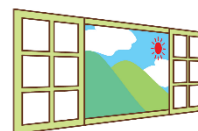
	部屋が暗い	前髪が目にかかっている	テレビとの距離が近い
	ちょうど良い明るさの部屋にしよう	前髪は目にかからないように切るかピンでとめよう	テレビを見るときは近づきすぎないようにしよう

こんな時は目が
つか 疲れているサイン！

- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が充血している
- ☐ かすんでよく見えない



目が疲れているときは、遠くを見たり目の周りを温めたりして目を休ませましょう。



歯科指導を行いました

江戸川区では、3学年を対象に、江戸川区歯科医師会による歯の衛生習慣事業「^{けんこう}健口歯ブラシ」を行っています。

今年度は、9月21日に本校学校医であるフルカワ歯科医院の古川先生を特別講師に迎え、歯科指導を行いました。ミュータンス菌が動いている様子を動画で見たり、歯について質問をしたりと、普段聞くことのできない歯科医さんからの話を興味津々に聞き、楽しみながら学んでいました。

～内容～

- ・ 歯科検診の振り返り
- ・ DVD 視聴
むし歯の原因と
予防について
- ・ 歯科講話
健康な歯のための食生活と
定期受診の必要性について
- ・ けんこう歯ブラシクイズ

「しこう＝プラーク」をそのままにすると
むし歯に！

さらにそのままにすると…



このままじゃ、いたいし
食べられないよ！

歯をぬくことになる

今日からできること

① 歯みがきの名人になろう



1

しこう(プラーク)とは
なんですか？

- ① 食べかす
- ② さいきんのかたまり
- ③ さとう

② さいきんのかたまり

きいろ、または白っぽい色をしていて
舌でさわるとザラザラとした感じが
あります。

食べかすじゃないよ！



健康な歯と口のために、
今日からできることを宣言しよう！



ワークシートには、講話を聞きながらとったメモや振り返りがたくさん書かれていました。自身の歯の健康や食生活について積極的に学ぶ良い機会になったのではないかと思います。

質問コーナーでは、「歯みがきは何回してもいいんですか？」「むし歯は放置するとどうなりますか？」など、思い思いの質問を真剣に聞く様子が見られました。



歯ブラシを配付します

歯科指導の実施に伴い、江戸川区より全校児童分の歯ブラシの配付があります。ご家庭でお役立てください。

*** 11月のほけんだよりは、^が冬の^{かんせんしょう}感染症についてです***