

ほけんだより 10月号

春日部市立幸松小学校 R6.10.1

もうすぐ.. **運動会!!**

10月19日は運動会です。本番に向けて、一生懸命練習していますね。みなさんの活躍を楽しみにしています！
そのためにも、規則正しい生活を心がけ、ケガをせず、元気に過ごしましょう。

<p>赤白帽子</p> <p>ゴムはのびていませんか？</p>	<p>手足のつめ</p> <p>短く切りましょう</p>	<p>サイズの合ったくつ</p> <p>ゆるい？ ぴた？ きつい？</p>	<p>朝ごはん</p> <p>しっかり食べましょう</p>
<p>練習も 運動会の準備をしよう 本番も</p>			
<p>汗ふきタオル</p> <p>毎日とりかえよう</p>	<p>水分補給</p> <p>こまめにのみましょう</p>	<p>運動に適した服</p> <p>服をととのえましょう</p>	<p>準備運動 整理運動</p> <p>体をほぐしましょう</p>

10月10日は目の愛護デー

目にやさしくできていますか？ 自分の行動をふりかえりましょう。

目が悲しむこと

暗い部屋

目が悲しむこと

目にやさしいこと

明るい部屋

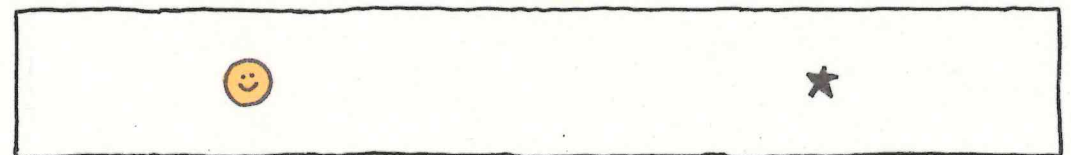
目にやさしいこと

どっちをえらぶ？

やってみよう

目のフシギ実験

- ① 右目をかくす
 - ② 左目で★を見る
 - ③ ★を見たまま、少しずつ離すと.. 😊 が消える?!
- 見えなくなった位置が目の盲点！
気になる人は、しらべてみてね！



※スマホの場合は、拡大してください

“秋バテ” 知っていますか？

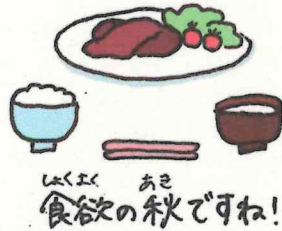
秋バテチェックリスト

- 疲れやすい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 体がだるい
- 頭がボーとする
- 朝スッキリ起きられない

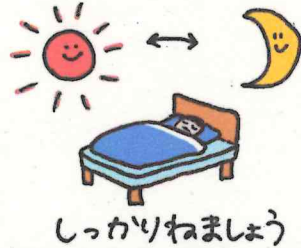
いくつかあてはまる人は、**秋バテ** かもしれません。
 秋バテは、**体を守る力が弱**くなります。風邪や病気になるないように、秋バテの**予防・改善**を心がけましょう。

秋バテ対策5つ

バランスのよい食事



早ね 早おき



入浴



お風呂に7分ほど温まろう

適度な運動



ストレス解消にも！

体温調節



気温差に注意！

規則正しい生活を続けましょう！



ケムシ 注意報！！

今の季節は、木や葉っぱのうらに**毛虫**がついていることがあります。毛虫がもつ**毒針毛**（目に見えない小さな毒針）が皮膚に刺さると、かゆみ・赤み・腫れの症状が出ます。毛虫にさされないために、むやみに木や葉っぱをさわらず、毛虫がいるところに近づかないようにしましょう。

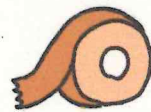
ケムシにさされたら...

さわらない

かかない

さわると毒針毛が深くさって、症状がひどくなります

ガムテープで毒針毛をとる



水で洗い流す



かゆみどめのくすりをおぬる



冷やす



ひどい場合は病院へ



～保護者様～

10月に入りました。本格的に運動会練習が始まりました。早寝早起き朝ごはん、朝うんちと規則正しい生活を心がけ、けが、事故などなく運動会当日をおかえてほしいです。

10月号のほけんだよりは、9月から約1ヵ月間、保健室で教育実習を行っていた実習生が作成しました。幸松小で過ごした経馬食をいかして素敵な保健の先生になってほしいです。



◇「歯みがきチェック」取り組みありがとうございました！

夏休み期間中に各家庭で実施していただき、ありがとうございました。

子どもたちや保護者様の感想から、日々の歯みがきの取り組む様子や課題などが見え、学校でも今後の歯科保健活動の参考にしていこうと思います。

簡単では、ありますが、今回の歯みがきチェックについてまとめてみました。

1 「みがきにくい所」「赤く染まった所」について

※数字は人数

学年	全体的に赤く染まった	奥歯・かみ合わせ	歯と歯の間	歯と歯ぐきの境目	前歯	その他
1年	8	18	4	1	0	2
2年	3	12	5	7	3	1
3年	11	17	6	1	6	1
4年	14	12	16	3	6	4
5年	7	25	20	1	5	6
6年	6	33	21	2	8	1

※児童の感想やみがき残しの部分（赤くなった所）から集計しました。

奥歯・かみ合わせと歯と歯の間が、どの学年もみがき残しが多かったです。

子どもたちの感想から

- ・もっとみがけていると思った。(多数あり)
- ・気をつけてみがいたけど赤い所がいっぱいだった。(多数あり)
- ・今までで一番、よくみがけた。赤い所が、少なくなった。(高学年に多かったです。)
- ・意識してみがいた。
- ・次は赤くなった所がなくなるように歯みがきをがんばりたい。意識してみがきたい。(全学年に多く見られた感想です。)

歯の裏

歯の裏

みがき方のポイント 歯ブラシを…

歯に直角に当てる。

歯、1~2本ずつ当てるようにしてみがく。

毛先が広がらないように。軽い力で歯に毛先がフィットするように。

2 保護者の感想から

※数字は人数

学年	いつもよりよくみがいていた。がんばってみがいていた。	もっとがんばってもっといいいにもっとしっかり…みがいてほしい。	仕上げみがきをしっかりやろうと思う。声かけをしていく。見守っていく…など	みがけていなかった所がわかった。いい機会になり、今後の歯みがきにつなげていきたい…など
1年	6	7	20	3
2年	7	2	6	1
3年	5	3	15	4
4年	11	7	3	3
5年	7	9	6	5
6年	15	4	1	4

仕上げみがきは1~3年生の保護者の感想が多く見られました。きちんとみがけるようになるまでは仕上げみがき、声かけは学年に問わずお願いしたいです。

☆保護者感想から

・時間をかけて、ていねいに歯みがきをしていても実際は、たくさんみがき残しがあったね。どうやったら、きれいにみがけるのか調べてみてコツをつかんで、この夏休み中にマスターしてみよう！目指せむし歯ゼロ！

・前歯に縦の線状のみがき残しがあった。気づくことができたので本人も注意してみがくようになった。

・思っていたよりもみがき残しが多いと感じた。歯の裏や根元、歯と歯の間など細かい所までよくみがけるよう声掛けや仕上げみがきをしようと思った。

・みがき残しを一緒に確認し、特に噛み合わせにみがき残しが多いことも伝えた。それから気を付けてみがいているようなので様子を見ます。

・歯を1本1本みがけるように意識して歯みがきしよう！

・もう高学年だからという理由で本人に任せきりではダメなことを改めて実感した。これからは定期的にチェックを行い、指導をし、むし歯を予防していきたい。

・いつも言われてから歯みがきをするのではなく、自分から食べた後にみがけると尚、よし！

◆夏休み中にほとんどのご家庭で取り組んでいただき、ありがとうございました。

歯みがきの習慣が、できている人は多いですが「みがき残しなく、みがく」は、1年に一度は、親子で確認をし、歯の健康について考える機会にしてほしいと思います。

