



# ほけんだより



R3. 10. 8

## 視力検査を実施します！

- 10月18日(月) 6年
- 19日(火) 5年
- 20日(水) 4年
- 21日(木) 3年
- 22日(金) 2年
- 25日(月) 1年

～めがねやコンタクトを使っている人は、視力検査のときに、忘れずに持ってきてください。～

## 10月10日は、目の愛護デー！

～目にやさしい生活、していますか？～



### 目の愛護デー

みなさんが起きている間、目は休むことなくずっと働いています。そんな、働きもので大切な目を、大事にしていますか？

目にやさしくない生活は、目のかわき・目の痛み・頭痛・肩こり・はき気・視力低下などにつながります。ふだんの自分の生活を振り返ってみましょう。

### その1 ゲームをする・動画を見る時間が、ながくないかな？

ゲームをすると、画面の動きにあわせて目をすばやく動かします。ながい時間続けると目が疲れてしまいます。

ゲームをするときは、時間を決めましょう！

ゲームをする時は時間を決めてやる



### その2 前がみが、ながくないかな？

最近、前がみが目にかかっている人を見かけます。前がみがのびてしまった人は、目にかからないように、切ったり、とめたりしてください。



### その3 がめんと目のきよりが、近くないかな？

テレビやタブレットを見るきよりが近いと、目ががんばって見ようとするので、目に負担がかかります。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

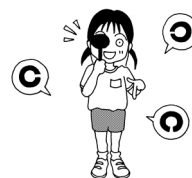
お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



10月18日から各学級ごとに、2回目の視力検査を予定しています。早めに結果をお知らせします。見えにくかった人は、早めに受診しましょう！



## 保護者の方へ

### 夏休みのはみがきカレンダーお世話になりました！

夏休みのはみがきカレンダー、歯みがきや色ぬりの声かけなどお世話になりました。

感想や保護者の方からのコメントを楽しく読ませていただきました。感想・コメントのお返しが書けずスタンプのみになってしまい、申し訳ありませんでした。

私の手元に届いた分はすべて読ませていただきました。

子どもたちの感想の一部です。

- きれいにみがけて、きもちもすっきりしました。
- つかれました。
- 前より歯みがきがじょうずになったからうれしかったです。
- おくばまで、ていねいにみがけました。
- はみがきしたら、はがきれいになるからうれしいです。
- がんばる。
- はんせいしました。



など、次もがんばるぞ！という意気込みが感じられる感想がたくさんありました。

また、色ぬりの状態をみて、自分で反省した人もいました。

歯をみがくと、「気持ちいい」「ツルツルする」「うれしい」などそんな実感ができるといいなと思っています

また、保護者の方からも子どもたちに、あたたかいはげましのコメントをいただきました。

- 歯をきれいにみがくように、いっしょにがんばろう！
- 毎日、かかさずにていねいにみがきました。
- 言われなくても、自分からすすんでできることが多くてえらかったです。
- 夜だけでなく朝もみがけるようがんばろう。
- みがく時間を長くするために、タイマーをしたり、YouTubeの「はみがきのうた」を見ながらしたり、工夫しました。
- むし歯になって痛いのはキミです。朝もきちんとみがこう！
- 鏡を見ながら時間をかけて、しっかりみがけていました。

など、子どもたちに向けたあたたかいはげましのコメントやはみがきの感想など、夏休み中のご家庭ではみがきの様子がみえてくる内容ばかりで、とても楽しく読ませていただきました。

### 9月の身体測定では、歯に関する保健指導を実施しました！

今回の保健指導では、発達段階に合わせた内容で30分程度各学級でお話をさせていただきました。（1年：第一大きゅう歯、2年：歯の形と働き、3年：むし歯の原因、4年：かむこと、5年歯肉炎、6年：第二大きゅう歯）

どの学年でも、歯をていねいにみがくことの大切さを伝えています。

新型コロナウイルス感染予防のため、ブラッシング指導はできませんでしたが、まずは歯をみがくこと、歯みがきを習慣化することが目標です。

歯は一生使う宝物です。子どもたち自身が自分で自分の歯を守れるよう、学校でも歯みがきの指導を今後も行っていきます。ご家庭でも引き続きよろしく願いいたします。

