



ほけんだより

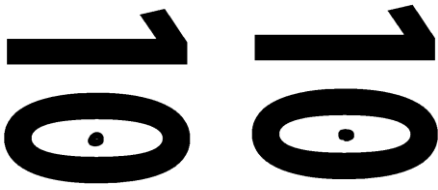


令和7年10月16日
国立市立国立第五小学校
校長 白鳥 聡

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツに取り組むのによい季節です。一方で、朝晩と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。登校前に、天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で調節したりしましょう。

10月 保健目標

目を大切にしよう



「10」を2つ横にすると、左の絵のようにまゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目で見たものを脳が情報として記憶するため、よく見えていることが大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談をして

10月10日は「目の愛護デー」 みましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



ね まえ
寝る前に
スマートフォンやタブレットを
つか
使っている



よこ
横になってテレビを見ている



きゅうがい
ゲームは休憩せずに
ちようじかん
長時間、することが多い

目がつかれたなと思ったら…

一度、目を休ませてあげましょう。

目の体そうをしてリフレッシュしてみてください。



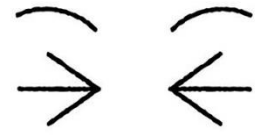
うえ み
上を見る



ひだり み
左を見る



ひだり
左まわり



ギュッととじて



した み
下を見る



みぎ み
右を見る



みぎ
右まわり



ひら
パッと開く

歯科講話【9月25日（木） 2・4・6年生対象】

9月25日(木)に2・4・6年生を対象に、歯科校医より講話が行われました。

児童が聞いたお話の要約を載せます。また、3・5年生はブラッシング指導で記入したワークシートを持ち帰りますので、磨き残しや磨き方のくせなどをお子さんと一緒に確認してみてください。

【歯科講話の内容】

○咀嚼について

- ・80年前と現在の食事と噛む回数の比較、噛むことの良さ。
- ・子供時代に正しい食べ方を身に付けることの大切さ。(姿勢、一口30回噛む、口を閉じて食べる。)

○歯の役割について

- ・発音、審美、現在歯数の経年推移(40～44歳は28本、80～84歳は15.3本)
- ・日本人の歯を失う原因と、小学生で歯を失う原因について。

○むし歯の出来かた、なぜ歯磨きをするのか

- ・時間、歯質、ばい菌、糖分の4つの原因が揃った時にむし歯になる。

○歯磨きの仕方(動画視聴)

- ・磨きにくいところ、歯ブラシの持ち方、磨き方。

○歯周病について

- ・日本人の80%の人が歯ぐきに何らかの症状がある。
- ・人類が一番多くかかる病気としてギネスにも載っている。
- ・フロス使用について。

○仕上げ磨きについて

【児童から出た質問と回答(一部抜粋)】

①電動歯ブラシでも磨き方は同じか？

→同じだが、手でもきちんと磨けるようになってほしい。朝昼晩全部電動ではなく手で磨く練習もしておくが良い。もし、災害などで充電などが出来なくなった場合、手で磨くしかないこともある。

②歯磨き粉は付けた方が良いのか？

→歯磨き粉の中には清涼剤も含まれるため、磨けている気になってしまうことがある。

しかし、フッ素も含まれている為使用を推奨している歯科医もいる。使用量としては、歯ブラシの3分の1程度が良い。

③歯ブラシの硬さの選び方は？

→基本的には「普通」を選ぶ。普段から使っていて慣れている人は「やわらかめ」でも良い。

やわらかめだと磨きやすい。硬いものは磨いた気にはなるがお勧めはしない。

メーカーごとに硬さの基準が異なるため、自分にあったものを探す。