



# げんき



おく歯まで  
しっかり歯フラシを  
とどけよう!

ほけんだより NO. 8 R2. 10. 1 川本南小学校保健室



## 気温のアップダウンに負けないで!!

10月

ほけんもくひょう  
保健目標

9月下旬から朝晩の気温が下がり、涼しさというより肌寒さを感じるようになりました。ちょうど今のように、日中との気温の変化が大きいときには体調をくずしやすくなります。

目を大切にしよう



全校児童が出席できた日を「ニコニコデー」と呼んでいます。2学期に入り、ニコニコデーは5日です。現在、南小のニコニコデーの日数は、1学期から数えると6日です。気温に合わせて脱ぎ着しやすい長そでの服で上手に体温調節をし、睡眠と栄養をしっかりとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

## 歯科検診が終わりました!



今年度、治療が必要な永久歯のむし歯は1本でした。また、むし歯の初期病変の疑いの歯(要観察歯)が見つかった人は3人いました。



そして、学校歯科医の藤野悦男先生に歯と歯肉の状態がとても良く、歯みがきも完璧な「歯ッピーピカピカ歯みがき名人」を選びいただきました。今回は全校で39人です。給食時の放送で発表し、担任が教室で賞状を渡しました。

川本南小は長年、藤野先生のご指導のもと、歯の健康について取り組んでいます。フッ化物洗口は20年目を迎え、埼玉県内でも「むし歯の少ない学校」として、有名な学校です。今年度のフッ化物洗口は、10月7日(水)より開始予定です。



## 歯みがき大会

9/16(金)第5校時、「第77回全国小学生歯みがき大会」に5年生が参加しました。「歯と自分をみがこう」をテーマに同じ教材を使って、全国とアジアから27万人の小学生が、歯と歯肉の大切さや上手な歯のみがき方、デンタルフロスの使い方など、歯と口の健康について学びました。



### \*5年生児童の感想より\*

今までの歯みがきで、汚れがしっかりと落ちていたけれど、歯みがきだけでは6割しかみがけていないことを知りました。これからはデンタルフロスを使って、歯と歯の間のよごれを落としたいです。





### \* 5年生児童の感想より

歯みがき大会に参加して分かったことがあります。それは、歯みがきをするのは、歯をきれいにするためだけではなく、歯ぐきのためでもあるということです。三人に一人が歯肉炎ということにおどろきました。それから、歯についているネバネバの正体は菌こう（プラーク）なので、きれいな歯をめざしてみがいていきたいです。今日学んだことを家族にも教えたいです。



## 10月10日は 目の愛護デー

ケータイ・ゲーム機・パソコンなどから  
目をまもろう！

ケータイ・ゲーム機・パソコン・タブレットなどのデジタルディスプレイから出る強い光刺激の多くは、ヒトの目で見ることができる光（可視光線）の中でもっとも強いエネルギーを持つ「ブルーライト」と呼ばれる光です。

このブルーライトを多く浴びると目にダメージを与えるだけでなく、生活リズムにも悪い影響が出てきます。夜、特に寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の量がおさえられて、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きてても疲れが取れなかったりなど、生活リズムがくずれてきます。



ゲームは  
**1日30分まで**  
にしよう！  
寝る前は  
やめよう！

夜、寝る前は、デジタルディスプレイからの光刺激を見ないようにしましょう！



### 10月の保健行事

16日（金）就学時健康診断（新1年生が受診します）  
29日（木）耳鼻科検診（1年生）

\* 4月の視力検査の結果、受診をすすめた人のうち、まだ受診できていない人を対象に視力検査を行います。検査日は、担任の先生を通じて、お知らせします。



### たくさんの「保冷剤」をいただき、ありがとうございました！！

先月の保健だよりで、子どもたちの救急処置に使用する『保冷剤』の寄付についてお願いしましたところ、多くのご家庭からいただくことができました。おかげさまで、とても役立っております。本当にありがとうございました。

