

# ほけんだより 10月

令和5年10月2日(月) 大宮南小学校 保健室

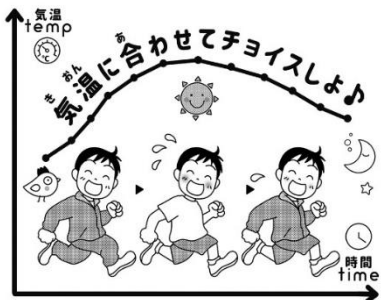
2学期が始まり1カ月が過ぎました。いろいろな行事に向けて一生懸命取り組む姿が見られます。今週はマラソン大会があります。本番に向けて体調を整え、本番は練習の成果が出せますように。また、ケガのないように、準備運動や走った後のクールダウン、水分補給もしっかりしましょう。



## 秋も元気に過ごすために

昼間は暑さを感じる日でも、朝晩は冷え込む季節になりました。気温に合わせて、上から着る服を持って来るなど、衣服の調整もしながら、体調管理をしましょう！

夏から秋、秋から冬へと変化していくこの時期、体は気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。体がだるく感じたり、食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなります。夜は早く寝て、体を休めましょう。



## 10月 保健行事予定

### 視力検査

- 10月10日(火) 1・2・3年生
- 10月11日(水) 4・5・6年生
- 10月12日(木) すぎの子学級

### 尿検査

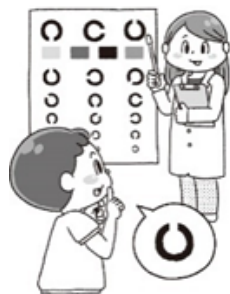
10月24日(火) ※予備日25日(水)

### 歯科検診

10月26日(木) 9:00~

### 色覚検査 (1年生希望者)

10月31日(火)



朝ごはんの後は、いつもよりもいねいに歯みがきをして、ピカピカの歯を見てもらいましょう！

## 自分の歯を大切にしよう



10月26日に歯科検診があります。歯科検診では、むし歯やむし歯になりそうな歯がないか、歯肉炎(歯ぐきの炎症)はないか、しっかりと歯みがきができているかなど、すみずみまで見ていただきます。

### チェックしてみよう！

- ・みがいた後の歯の表面は、つるっときれいですか？触ってみよう！
- ・食べかすが残っていませんか？歯と歯の間や奥歯も見てみよう！
- ・歯ぐきは、はれたり赤くなったりしていませんか？



### みがき残しがあると...

歯こう(歯にくっついた細菌)をそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎になります。歯と歯ぐきの間に、ねばねばしたものがついていたら要注意！



やさしく、しゅっしゅっと小さな音が聞こえるくらいのでみがくことがポイントです☆一生使う自分の歯が健康であるように、毎日の歯みがきをしていきましょう！

## 10月10日は「目の愛護デー」です！

目の健康について考える日です。



### 目にやさしい生活はできていますか？



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ