

ほけんだより 10月



令和8年10月5日（月） 大宮南小学校 保健室

あした し かけんしん 明日は歯科検診があります！

あした ごぜんちゅう し かけんしん あさ た
明日の午前中、歯科検診があります。朝ごはんを食べたあとは、
ていねいに歯みがきをしましょう。春の歯科検診の結果は、みが
き残しがある人が多かったです。歯と歯ぐきの間や歯と歯の間
は食べかすがたまりやすいので、
やさしく、ていねいにみがきま
しょう！



軽い力で小刻みにみがこう

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

一つでも、当てはまる人は要注意です！



せいやういんりようすい
おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



た 食べる時、かむ回数が
すく 少ない（30回以下）



た 食べた後に、歯みがきを
しないことがある

きほん
基本は「ていねいな
は 歯みがき」です。
よくかむことや、食
べるものも気をつ
けてみましょう。



ほけんぎようじよてい 10月の保健行事予定



し かけんしん
・ 歯科検診

6日（火）2校時

にようけんさ
・ 尿検査

20日（火） 予備日：21日（水）

は みがき しどう
・ 歯みがき指導

29日（木）1～3年生

し かけんしん しかた
歯科衛生士の方に歯みがきの仕方を
おし 教えていただきます。

も もの
持ち物
コップ・歯ブラシ

め たいせつ 目を大切にできていますか？

10月10日は、目の愛護デーといって、目を大切にする日です。
テレビを見たり、ゲームをしたりするとなかなかやめられない人が
多いようです。すずしくなり過ごしやすくなった今だからこそ、外で
遊んだり、読書をしたり、秋を楽しんでみてはどうでしょうか？



せいかつ こんな生活はしていませんか？チェックしてみよう！

- ☐ 目にかかるくらい、前がみが長い。
- ☐ 近い距離でスマートフォンを見ている。
- ☐ 夜遅くまでゲームをしている。
- ☐ 寝ころがって本を読んでいる。
- ☐ 暗いところでタブレットを見ている



め からだ おな つか
目も体と同じで、ずっと使っているとつかれます。

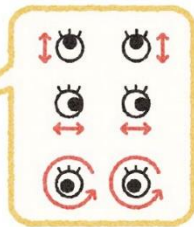
つかれやすい生活になっていないか、見直してみましょう

つか め 疲れた目にパワーをチャージ

め つか あい ず
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

め つか かる ほう ほう
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

め
目を
うご
動かす



とお
遠くを
みる



まばたき
をする



め
あたた
温める

