

ほげんだより 10月

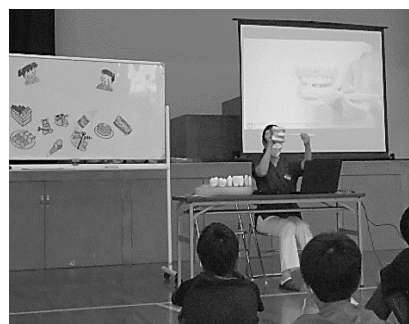
令和4年10月7日 吉野小学校保健室

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなりました。読書や芸術を楽しみ、集中して取り組める季節です。この時期は、気温差が大きく、体調をくずす人が多いです。服を選ぶときは脱いだり着たりしやすい服にして、その日の気温や体調にあわせてこまめに調節し、かぜをひかないように過ごしましょう。

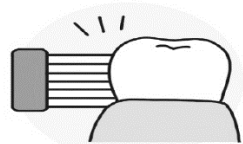
は 歯みがき巡回指導がありました！

9月26日（月）に3・4年生に歯みがき巡回指導があり、歯科衛生士の宮城さんと学校歯科医の森岡先生に来ていただき歯についての話を聞きました。森岡先生からは、口の中が綺麗だとコロナにもかかりにくいという話がありました。

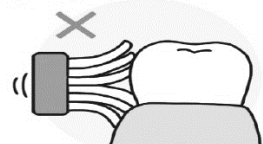
宮城さんには、むし歯になる原因や歯みがきの仕方について教えていただきました。むし歯にならないためには、細菌のかたまりである歯垢を歯みがきで取りのぞくことが必要ということでした。歯みがきの3つのポイント（①歯ブラシの毛先を歯の面にきっちりと当ててみがく②歯ブラシを小さく動かす③軽い力でみがく）を意識しながら、実際に歯をみがくふりをして練習をしました。食べたあとには、歯みがきのポイントを思い出して、一本一本でいいにみがくようにしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



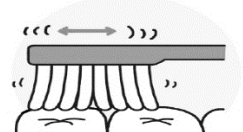
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

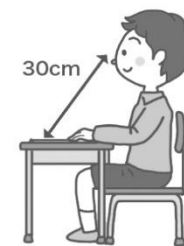


「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

目にやさしい生活をしよう

●勉強や読書をするときは…

本やノートからは目を30cm以上、はなします。そのためにも猫背にならないよう姿勢に気をつけましょう。また、暗いところで本などを読むと目がつかれてしまうので、部屋の明るさにも注意しましょう。



●前髪が長いと…

前髪によって目の前がさえぎられるだけでなく、毛先が目の表面を傷つけたり、毛先からバイキンが入ることもあります。前髪が長いときはピンでとめるか、短く切るようにしましょう。

●テレビやゲームを楽しむときは…

テレビは部屋を明るくし、はなれて見るようにします。寝ころんで見るのも目によくありません。また、ゲームに集中すると、まばたきが減って目がかわきやすくなるので注意します。テレビもゲームも長時間にならないよう、利用時間を決めてそれを守ることが大切です。とちゅうで休けいして目を休めることも忘れずに！

じかんをまもる!!



●目がつかれたときは…

近くばかりを見ていると、目の筋肉がずっときんちようした状態となるため、つかれやすくなります。たまに遠くの景色をながめるなどして、目の筋肉をゆるめるようにしましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」

十分な睡眠をとったり、体を動かすなどの健康的な生活も目のために大切なので生活習慣を整えて過ごしましょう。

