

# ほけんだより 10月

令和4年10月5日発行  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
養護教諭 高田久美子

朝夕はめっきり秋らしい気候になりました。昼間との寒暖の差が大きい毎日が続いているため、体調を維持するのも大変かと思えます。暑かった夏の疲れが出てくるのも、涼しくなったこの時期といわれています。疲れをいやすためには、睡眠を充分にとることが大切です。また、ぬるめのお風呂にゆっくり入るのも効果があります。



10月の保健目標  
目を大切にしよう。

10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。目の愛護デーは「10」「10」を横に倒すと眉と目に見えることからこの日に定められています。目の大切さについて考える日です。

コロナ禍で、外出を控えてきたこの3年間、ゲームの長時間化、スマホやタブレットの使用の長時間化が問題視されるようになり、ゲームやデジタル機器が悪者になってしまっています。でも使用ルールをきちんと決めて、目に負担にならないように使用することで、ストレス解消になったり、多くの情報を得たりと悪いことだけではありません。「目の愛護デー」はよい機会ですから、お子さんと使用ルールを含めて目の大切さについて話し合ってみてください。

目の健康にも

かぜ対策にも

大切なのは...



栄養バランス  
よく食べよう



外で体を  
動かそう



目も体も  
休ませて

## ブラッシング指導、清掃状況検査（ABC検査）が行われました。

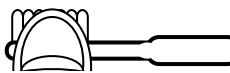
9月15日、22日の2日にわたって、学校保健会から衛生士が来校し4、6年のブラッシング指導、4、5、6年の清掃状況検査（ABC検査）が行われました。



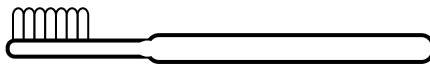
左の写真は4年生のブラッシング指導の様子です。4年生は「発見！食べ物の力、かむ力、だえきの力」、6年生は「歯・口の健康と将来の夢」をテーマにお話をいただきました。その後カラーテスターで赤染をして、みがき残しを確認し、歯並びにあったみがき方（たてみがき、コチョコチョみがきなど）で染まった部位をみがいてきれいになりました。

当日持参してもらった歯ブラシについても、次のようなものがみがきやすいということで、次回ご家庭で準備する際の参考にしてください。

### ☆おすすめの歯ブラシ



親指1本分くらい



毛先と持つところが  
まっすぐのもの



3列にならんでいる



こちらは4～6年に児童を対象にした清掃状況検査（ABC検査）の様子です。

3年ぶりの検査でしたが、学年が上がるにつれて、清掃状況がよくない児童が増えています。たまたまみがき忘れていたと言っている児童もいましたが、「歯みがき習慣」が定着していないようだとのご指摘を受けました。確かに5、6年生の歯科検診の結果は、むし歯よりも歯石でのチェックが多かったです。日々の歯みがきのみがき残しが歯石という状態になって表れているのだと思います。歯石は歯科を受

診し除去をしないと取れません。まだ行かれていないご家庭は受診をしてください。今回は4～6年の結果を載せましたが、低学年でも歯石をチェックされている児童がいます。日々の歯みがき習慣をもう一度ご確認していただき、「つつく年齢（九つ4年生くらいまで）」までは保護者の方が仕上げみがきをして口の中をチェックしてあげてください。口のチェックとスキんシップ両方の効果があり、おすすめです。

### 清掃状況検査（ABC検査）

