

ほけんだより No.7

すくすく

令和4年10月4日  
横浜市立大岡小学校  
校長 馬渡 照代  
養護教諭 木村智恵子



あさゆう すず  
朝夕はだいぶ涼しくな  
り、秋の空気を感じられる  
ようになりました。季節の  
か め たいちよかんり  
変わり目、体調管理をしっ  
かりしていきましょう。



目の健康の  
ために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



10月保健行事予定

- 10月 日()
- 11月 日()
- 12月 日()

当初の予定と変更になっているクラスがあります。

体操着を着て、測定します。忘れずに準備しましょう。  
髪は頭の上で結わないように！

☆子どもの歯の奥に第1大臼歯が生えてきます。

かむときに重要で、歯並びのもとになります。

生え始めは背が低いいため歯ブラシが届きにくく、歯が弱いのでむし歯になりやすい時です。

☆前歯もだんだん大人の歯へ交換していきます。

低学年の  
保護者の方へ

みがく気持ちはあっても自分だけで歯をきれいにみがくことは難しいことです。また、歯が生えてから2～3年はむし歯になりやすい時期です。点検みがきをして、歯を大切にする気持ちが育つよう、ご支援お願いします。

中学年の口の中

みがきにくいところ

☆子どもの歯から大人の歯へ交換が

進んできます。歯並びに合わせて

ていねいにみがきましょう。

中学年の  
保護者の方へ

乳歯から永久歯へと歯の  
交換が盛んで、歯みがきが

難しい時期です。歯並びに合わせて丁寧にみがく工夫と努力が必要です。自分でみがく  
うとする気持ちも育ててほしいのですが、時々点検や声かけをお願いします。

高学年の口の中

☆第2大臼歯が生え始め、永久歯が生え揃ってきます。

☆歯肉の健康にも注意が必要な時期です。

歯肉炎は歯肉が腫れて、血がでることがあります。出血しても歯みがきをていねいにしたり、

規則正しい生活をしたり(特に、睡眠時間が重要です)、バランスのよい食事をしたりすることで

健康な歯肉にもどります。歯肉の健康によい生活をこころがけましょう。

高学年の  
保護者の方へ

そろそろ永久歯の歯並びが完成し、将来の夢に向けて健康な歯で過ごせるように自  
分の歯を守る気持ちや習慣をしっかり身につけてもらいたい時期です。歯みがきだけ  
でなく、歯や歯肉を守る生活ができるように声かけをお願いします。

おすすめする歯ブラシ

☆毛先のはばが親指1本分くらいです。①

☆毛束が3列に並んで  
いるもの

②

☆毛先①と持つところ②がまっすぐのもの



9月28日(3・4・5年)・29日(1・2・6年 個別級)  
歯と口の健康チェック(歯みがき検査)を行います。





