



令和元年 10月3日  
 横浜市立一本松小学校  
 校長 小原 健人  
 養護教諭 梅本 侑希

夏の暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が  
 少しずつ増えてきましたね。秋といえば、「読書の秋」・「芸術の秋」・  
 「スポーツの秋」・「食欲の秋」と何をするにも、快適でよい時期で  
 す。暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくりフレッシュ  
 していきたいものですね。自分にとって興味があること、好きなこと  
 …それだけでなくやってみたいと思っていたことを始めるなど、チャ  
 レンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく充実している  
 …そんな秋をぜひ、楽しんでください。



## 10月の保健行事について

◎10月10日(木) 歯科検診(全学年)

学校歯科医の武内先生に、診ていただきます。当日の朝はいつもよりていねいに歯みがき  
 してこれるといいですね。

◎10月24日(木) 歯科巡回指導(歯と口の健康チェック…1~5年生  
 ブラッシング指導…6年生)

学校保健会歯科衛生士の栗原先生に、診ていただいたり指導していただいたりします。歯  
 の健康のためには食後の歯みがきがとても大切です。そこで3日前の21日(月)から『歯  
 ハッピーカード』で歯みがきのチェックを行います。全員の検査結果がAになるようにガ  
 ンばりましょう！

### 歯科巡回指導当日の持ち物

- 1~5年生・・・歯ハッピーカード、普段使っている歯ブラシ(電動は避けてください)
- 6年生・・・歯ハッピーカード、普段使っている歯ブラシ(電動は避けてください)、  
 コップ(割れないプラスチックのもの)、手鏡(万一割れても差し支えないも  
 の)、口ふきタオル、胸にかけるタオル、洗濯バサミ2つ

※6年生のブラッシング指導では、歯の赤染めを行います。詳細は後日別紙でもお知らせ  
 しますが、忘れ物等がないよう準備をお願いします。

# 10月の保健目標

# 自分の目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。これを機会に目に優しい生活ができていますか振り返ってみましょう。



## 大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよーチクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれてありがとう</p> <p>体も目も休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう</p>

～こんな人は病院で診てもらいましょう～

- ◎黒板の文字がぼやけて見えづらい人
  - ◎メガネをかけると、すぐに目が疲れる人
  - ◎本を読んだり勉強をすると、目の奥や頭が痛くなる人
- …その他、目に違和感を感じたら眼科でみてもらいましょう！

チャレンジ!



ふしぎな模様には隠れている3つの文字は何でしょう？



ヒント  
目の表面をうるおしているものです。