

# ほけんだより 10月

さいたま市立与野南小学校  
保健室  
令和5年10月11日(水)

涼しい日が増えてきましたね。風が気持ちよく秋を感じます。ただ、  
昼休みの頃になると、気温が上がって汗をかくほどの暑さになる時もあり  
ます。このように、朝と昼の気温差が大きくなっている時は、羽織るも  
のを持ってきたり、長袖と半袖を組み合わせたりして、服装を調整し、  
快適に過ごせるようにしましょう。



## 10月の保健目標

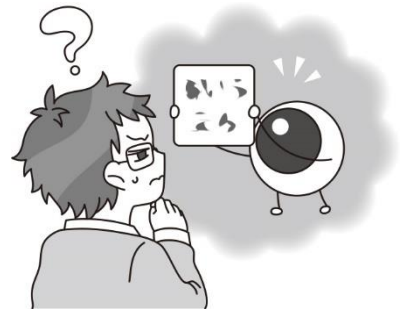
目を大切にしよう



前髪が目にかからない  
ようにする。



早めに寝て目を  
休ませる。



めがねがあっているか  
定期的に確認する。

## 健康な目のためにできること☆



ゴシゴシ  
こすらない  
ようにする。

寝転んで  
本などを読まない



チャレンジ!!

# 目のクイズ☆



★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm  
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

トンボの目は何個ある？

A 2個  
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

視力検査に使う、これの名前は？

A ドーナツ環  
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う  
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

しかけんしん  
歯科健診があります。

10月12日(木)、19日(木)  
(3くみ・1・2・3年生) (4・5・6年生)

必ず歯をみがいてから登校するようにしてください。よごれが残っていると歯や歯肉の状態がわからないことがあります。



## ◇保護者の皆様◇

### 10月5日(木) 学校保健委員会を開催しました。

先日は学校保健委員会の参加希望に関するアンケートへの御協力ありがとうございました。

当日は22名の保護者の方に御参会いただきました。前半は歯周病など歯と口の健康に関する講話をいただき、後半は保護者・教職員の質問にお答えいただく形で進みました。質問もたくさん出て、とても和やかな雰囲気の中、歯と口の健康に関する悩みや解決策を共有できた充実した会となりました。感想等は集計中のため、また後日お伝えします。



次 第

司会：保健主事 藤田典子

- 開会の言葉
- 学校長あいさつ 校長 土屋 智恵
- 講話 「8020歳の健康宣言」 杉野聖昭ヒロコングラフィック 院長 佐藤 博久 先生
- お礼の言葉 教員 青木 智子
- 閉会の言葉

10月5日(木) さいたま市立寺野南小学校

## 訂正

学校保健委員会の資料に一部間違いがありました。  
最終ページ、歯科健診の結果の単位です。申し訳ありません。  
お手数をおかけしますが、訂正をお願いいたします。

歯科に関する事項

歯科健診(乳歯+永久歯) (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
健全歯	49	38	42	29	38	35
処置歯	6	6	7	10	8	8
未処置歯	11	12	8	4	2	4

(本)  
↓  
(人)