

令和7年10月3日  
豊川市立長沢小学校  
保健室

## 学校保健委員会を開催しました

9月25日(木)1、2年生とそのお家の方と学校保健委員会「はみがき教室」を行いました。みなさん、お家の方に「しあげみがき」をしてもらっていますか？  
小学生のうちは、歯が生え変わるとても大事な時期です。お家の方にしあげみがきをしっかりしてもらい、みがき残しのない歯みがきができるといいですね。

～みなさんの感想～



- ・おうちのひとにしっかりきれいにしてもらえてよかった。(1年生)
- ・ピンクのところがかなりあったから、そこをがんばってみがきたいと思いました。(2年生)
- ・毎日よごれをのこさないように、はみがきしたいです。(2年生)



## はみがき週間を行いました

9月25日～10月1日の1週間は「はみがき週間」でした。かなり多くの方が給食後にはみがきをしていましたね。歯のよごれ=歯垢(しこう)は、フッ化物洗口では落ちません。歯垢は、むし歯になる原因です。はみがきががんばろう週間がおわっても、これからも食後のはみがきをしていきましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を知らう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

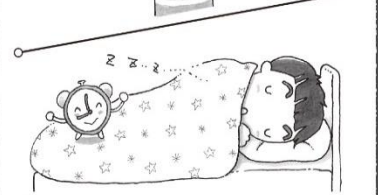
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番

目がいいのはガンさん。  
目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんの  
ような生活は目が悪くなる  
原因になるよ。



目の

ポイント

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう