



令和8年10月5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10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。



はみがき週間、がんばりました！

9月14日～9月18日の1週間は「はみがき週間」でした。かなり多くのみなさんが給食後にはみがきをしていましたね。学校全体では1学期よりも歯みがき実施率が上がりました。また、歯みがき教室で学んだ「ピタコチョみがき」を意識して取り組めた児童も多く見られました。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。はみがき週間がとっても、これからも食後の歯みがきをしていきましょう。

10月1日 後期歯科健診

C(むし歯)・CO(むし歯になりかけ)・GO(歯肉炎になりかけ)がある児童を対象に後期歯科健診を行いました。前回と比べて歯肉炎が改善している児童が見られ、毎日の歯みがきの成果が感じられました。一方で、新たにむし歯が見つかった児童もいました。これからもていねいな歯みがきを続け、むし歯にならないような生活を送っていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

本を読むときは部屋の明るさを意識しよう

本に目を近づけなくても、文字がはっきりと見えるように照明などで明るさを調節しましょう

タブレット端末を使うときは

目への負担

画面に集中するとまばたきの回数が減って目が乾く。30分に1回は目を休める。

使うときの姿勢

寝転がって使うと目との距離が近くなる。また首を固定して見続けると、首を痛める。

睡眠への影響

寝る前に画面の光を浴びると、寝付きにくくなることもある。

丈夫な骨をつくろう

10月8日は「骨と関節の日」です。

10と8を漢字にすると「十」「八」で、合わせるとホネの「ホ」に見えますよね。丈夫な骨を作るためには、牛乳や小魚などに含まれるカルシウムをとり、お日さまの下でよくからだを動かすことが必要です。骨は子どものころから「こつこつ(骨)貯金する(つくる)」のがよいといわれています。そうしないと、将来、

骨粗しょう症

(骨が折れやすくなる病気)などになってしまうことがあるからです。

