

ほけんだより

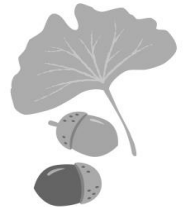
令和3年10月6日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子
養護教諭 斎藤裕子

児童数

10月に入り朝晩の気温がぐっと下がりましたが、日中は、まだまだ夏のような暑さが続いています。気温の変化に体がついていかず、「体がだるい。」「なんだか気持ちが悪い。」「鼻水がでる・のどが痛い。」などの訴えが増えてきました。

気温の変化が大きい秋は、体調を崩しやすくなります。

しっかり休養をとり、体調を整えて元気に登校してください。

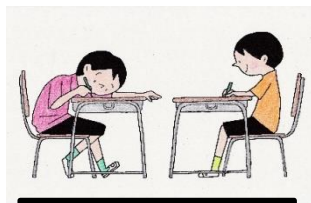


10月のほけん目標

目を大切にしよう



つか じかん き
使う時間を決める



しせい め
よい姿勢で、目を
いじょう
30cm 以上はなす



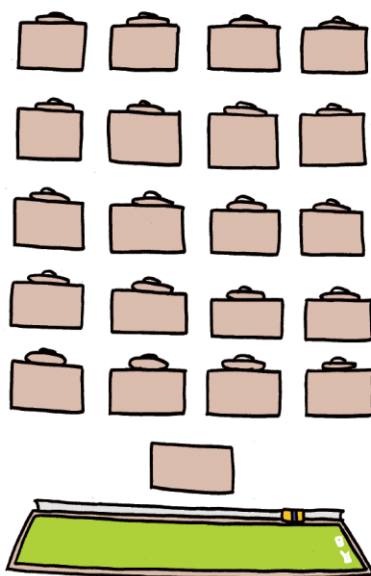
そとあそ
たくさん外遊びする



ひつよう
必要ならメガネを
かける

視力検査の ABCD ってどのくらい?

毎年、おこなっている視力検査の ABCD てなにかな・・・



A : 1.0 以上

教室の一番後ろから黒板の文字が見える

B : 0.7~0.9

教室の後ろからだ、黒板の小さい文字が見えづらいことがある

C : 0.3~0.6

教室の前のほうにいても黒板の小さい文字が見えづらい

D : 0.2 以下

一番前でも黒板の文字が見えづらい

お知らせ

10月に予定していた歯科検診については、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりました。
1学期に治療勧告書をもらい、まだ受診していない方がいましたら早めの受診をお願いします。

○児童の口腔の様子（R3年4月22日実施）

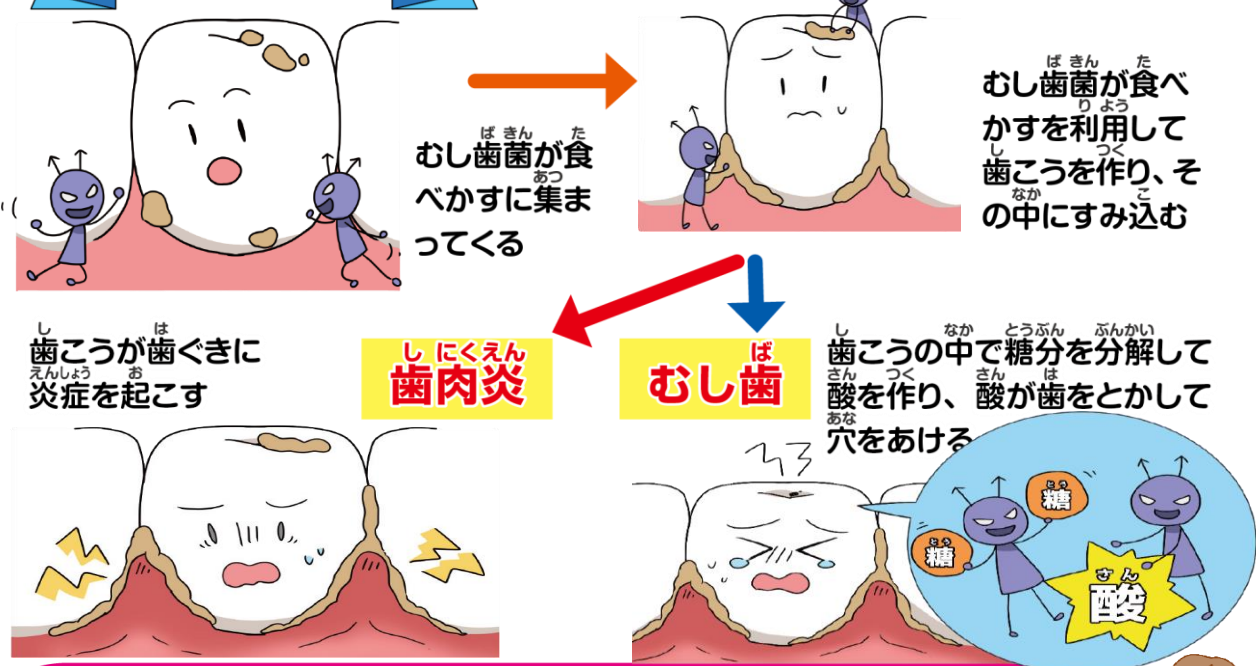
	顎関節		歯列咬合		歯垢の状態		歯肉の状態	
	要観察	異常	要観察	異常	要観察	要受診	要観察	歯周疾患
本校 (%)	0人	0人 (0%)	12人	3人 (1.1%)	38人	3人 (1.1%)	5人	0人 (0%)
都		(0.0%)		(3.9%)		(2.9%)		(1.2%)

1学期の歯科検診の結果（6月のほけんだよりでお知らせ）で、ほとんどの学年でむし歯は見られませんでした。むし歯はありませんでしたが、歯垢の状態がよくない児童が全校で38人いました。今まで以上にブラッシング（歯磨き）をていねいにするようにお願いします。

まねる前に、しっかり歯をみがこう

むし歯と歯肉炎の原因は、「歯こう」です。歯こうを作らせないためには、食事の後、そして、とくにねる前のていねいな歯みがきが大切です。

歯に食べかすがあると…



唾液には殺菌作用があるため、むし歯菌は唾液が苦手です。しかし、ねている間は唾液の量が減るため、むし歯菌が増えてしまいます。
夜ねる前の歯みがきは、とくにしっかりみがきましょう！

