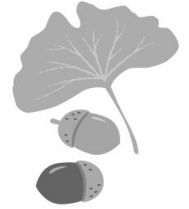


# ほけんだより

令和4年10月12日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 坪倉 一雄  
 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。10月7日の最高気温は、  
 13.3℃と東京では100年に一度の寒さとなりました。1位は、昭和9年  
 (1934年)10月7日の12.1℃です。気温の変化に体がついていかず、  
 「体がだるい。」「鼻水がでる・咳がでる・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。

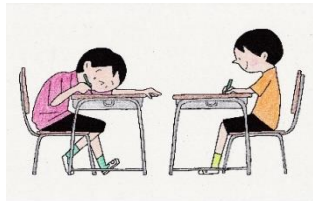


## 10月のほけん目標

## 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  
 30cm 以上はなす**



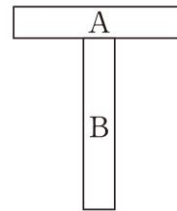
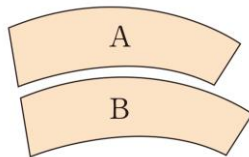
そとあそ  
**たくさん外遊びする**



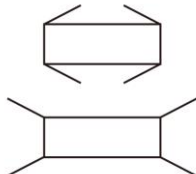
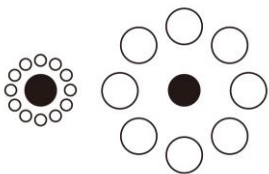
ひつよう  
**必要ならメガネを  
 かける**

### もんだい 問題

- ① どちらの線が長いかな？ ② AとBどちらが大きい？



- ③ どちらの丸が大きい？ ④ どちらが大きい？



こた 答え①同じ ②同じ ③同じ ④同じ

0.1	送	目	め	こ
0.2	り	に	ま	
0.3	ま	や	め	
0.4	し	さ	に	
0.5	し	し	休	
0.6	う	い	け	
0.7		生	い	
0.8		活	を	
0.9		を	と	
1.0			り	



# 10月13日（木）秋の歯科検診があります。

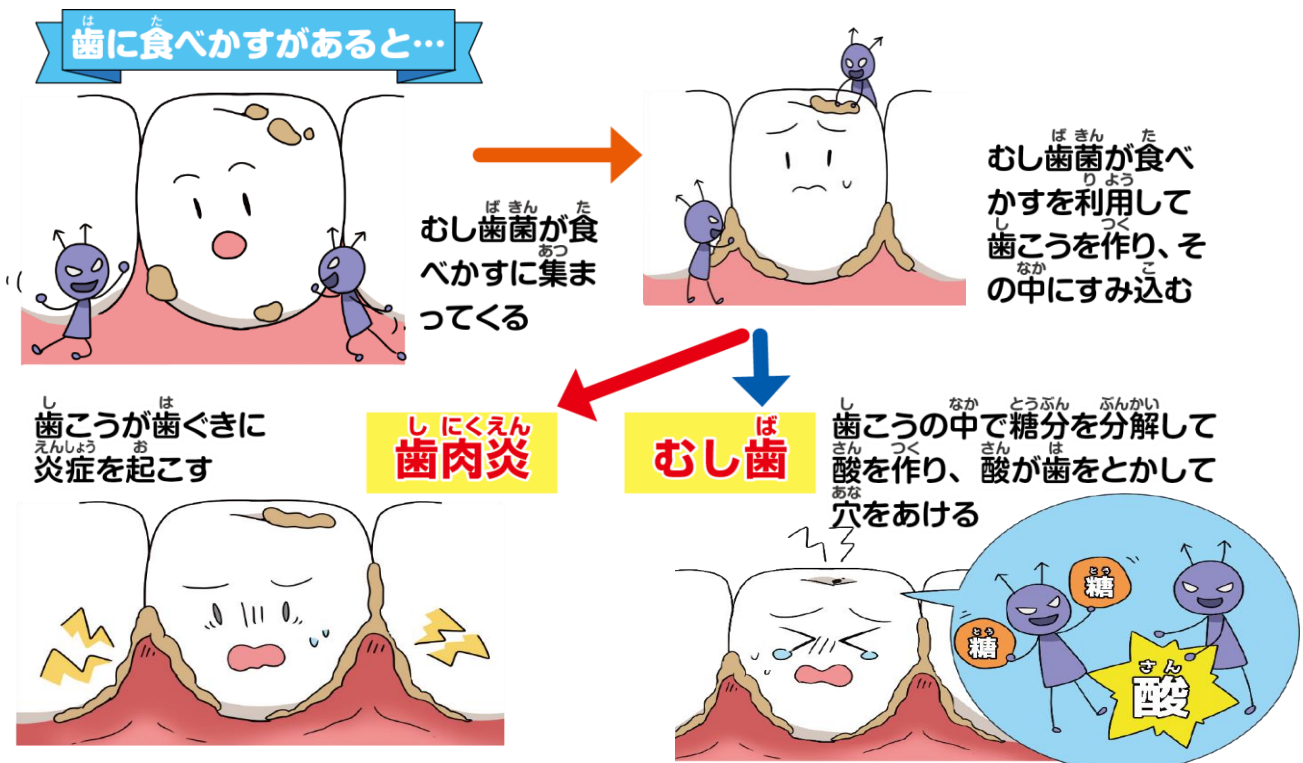
○児童の口腔の様子（R4年4月21日実施） 本校…令和4年度 都…令和元年度

	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 (%)	1人	0人 (0%)	38人	7人 (2.8%)	114人	1人 (0.4%)	76人 (30.5%)	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114人いました。マスク生活が続きなかなか、児童の口の中を見る機会がありません。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、とくに寝る前のていねいな歯みがきが大切です。



夜寝る前の歯みがきは、とくにしっかりみがきましょう！

