

# ほけんだより



令和5年10月2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

10月に入り朝晩の気温が下がってきました。9月には、インフルエンザと新型コロナウイルスによる学級閉鎖を行った学年がありました。練馬区内の小・中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖がまだまだ続いています。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。

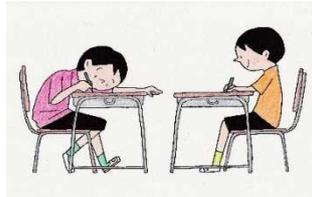
**お知らせ** 9月に行った身体計測の結果を配布しました。毎回、健康カード（ブルー・ピンク）を配布し、サインをして返却していただいていたのですが、今回から、学期毎に発育の様子プリントをお渡しします。御家庭で活用してください。健康カードは、卒業時にお渡しします。

## 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



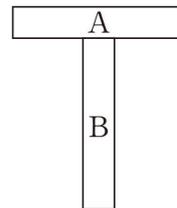
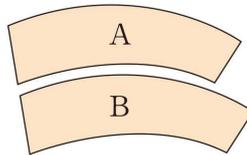
そとあそ  
たくさん外遊びする



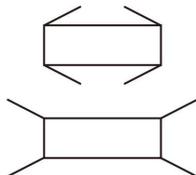
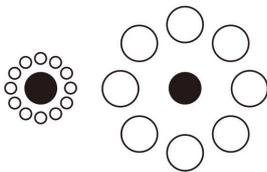
ひつよう  
必要ならメガネを  
かける

### 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

## 目に優しい前髪に



# 10月5日（木）秋の歯科検診があります。

○児童の口腔の様子（R5年4月20日実施） 本校…令和5年度 都…令和元年度

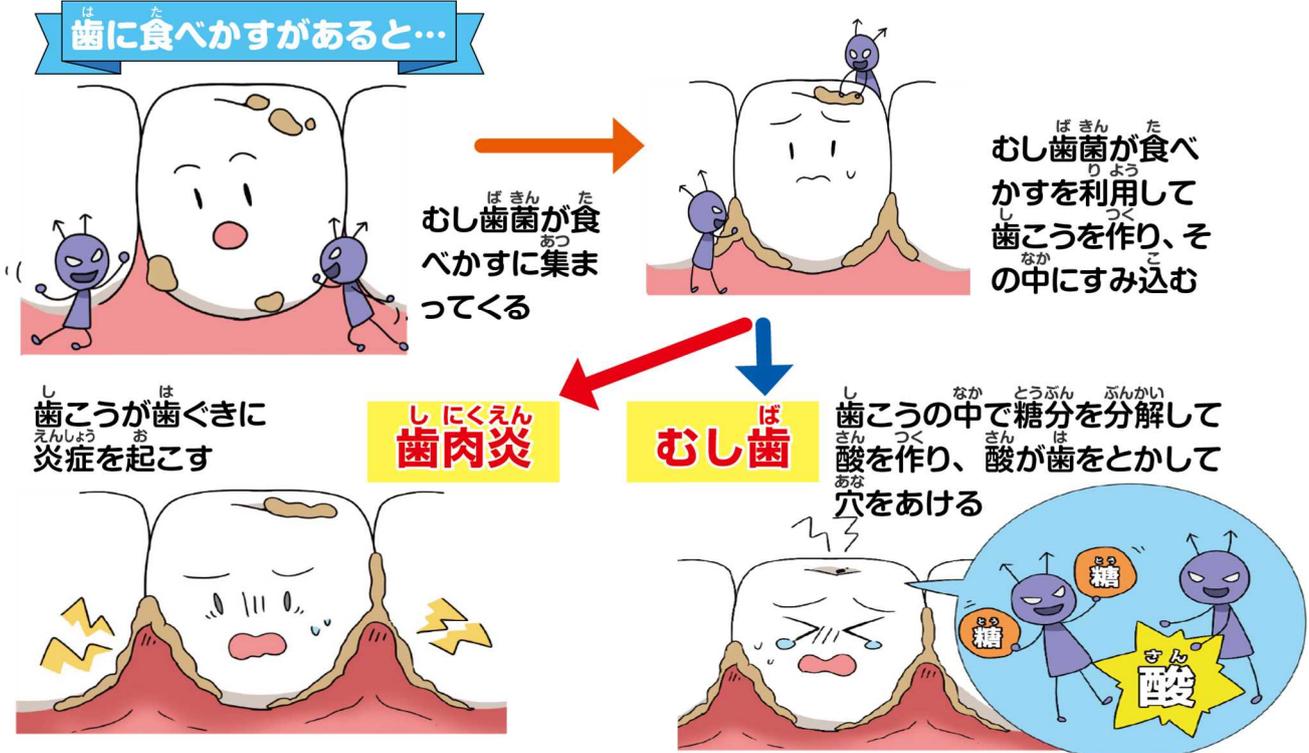
	顎関節		歯列咬合		歯垢の状態		歯肉の状態	
	要観察	異常	要観察	異常	要観察	要受診	要観察	歯周疾患
本校	6人	0人	63人	13人	75人	18人	52人	1人
(%)		(0%)		(4.7%)		(6.5%)	(18.8%)	(0.4%)
都		(0.0%)		(3.9%)		(2.9%)		(1.2%)

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93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。

## まえは 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…



よるねまえは  
夜寝る前の歯みがきは、とくにしっかりみがきましょう！

