



ほけんだより

OCTOBER 2025 10

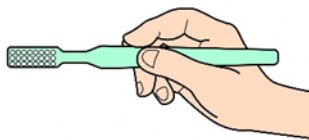
北部小学校 保健室

ようやく暑さも落ち着きはじめ、秋を感じる日が増えてきました。
休み時間には校庭で元気に遊んでいるみなさんの姿が、保健室から
もよく見えます。日によって気温差もおおきいので、涼しいときも暑い
ときも対応できるように、上着を用意しておくといいですね。

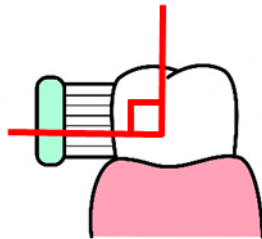


「ぴかぴかキッズ 歯のすこやか教室」を行いました！

9月29日(月)、2年生・5年生・ひまわり学級を対象に、母子保健課の歯科衛生士さんによる、歯のすこやか教室を行いました。むし歯や歯周病などの口の中の病気についての知識を学習し、映像にて歯ブラシや糸ようじの正しい使い方を教えていただきました。ぜひおうちでも勉強したことを思い出しながら、歯みがき練習をしてみてください。



歯ブラシは
えんぴつのように持つ！



歯ブラシの毛は
歯に直角に当てよう！



軽い力で
小さく・やさしく・ていねいに！



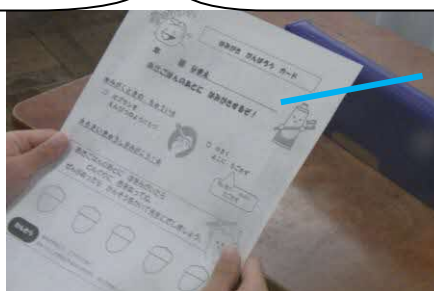
みなさんは今子どもの歯(乳歯)から、
大人の歯(永久歯)に生え変わっている時期です。



夜寝ている間に細菌は増えるので、
夜の歯みがきはとても大切です！



歯ブラシは1か月に1回
新しいものに変えましょう！



歯みがきカードを
かいてくれた人は、
10月10日(金)までに
担任の先生に提出してください！

10月

保健目標

目を大切にしよう



10月10日は...

目の愛護DAY!

愛護とは...

守ること・大切にすること

10と10を横向きにすると、目とまゆ毛に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と言われています。目を大切にするために、次のことをぜひ意識してみてください。

目の健康を守るためのタブレット・スマホの使用ルール

◇画面と目の距離は30cmをキープ！

…画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

◇30分に1回は目を休める！

…画面を30分見たら、窓の外など遠くの景色を20秒以上見て

目の周りの筋肉を休ませましょう。

◇外で過ごす時間も大切に！

…1日2時間以上を目安に、外遊びで体をリフレッシュさせましょう。



運動会練習が始まります！

◇身なりを整えておきましょう

- 手足の爪を切ろう。長いと自分や友達がけがをするかもしれません…。
- 靴はあなたの足のサイズに合っていますか？ ちょうどよい履きなれた靴が良いです。

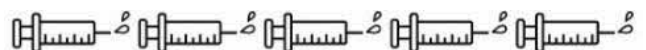
◇生活習慣を整えておきましょう

- 朝ごはんを食べて登校しましょう。
- 練習で体はつかれ気味…。夜は早く寝ましょう。
- 水筒を忘れず、こまめに水分をとって熱中症対策をしましょう！
- 汗をふくタオルも忘れずに！



◆インフルエンザ予防接種について

10月より対象の医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。浦安市在住のお子さんには費用助成がありますので、接種の際はぜひご活用ください。※詳しくは、キッズビュー「浦安市より」子どもインフルエンザ予防接種(任意接種)費用の助成をします。」(9月25日・母子保健課配信)をご確認ください。



おうちの方へ