



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年10月1日 発行

こんげつ うんどうかい
今月は運動会がありますね。えびっ子^このみなさんが練習^{れんしゅう}を
がんばっている様子^{ようす}を保健室^{ほけんしつ}から見守^{みまも}っています。運動^{うんどう}が得意^{とくい}
な子^こも苦手^{にがて}な子^こもいると思います。たとうまくできなくて
も、がんばるすがたがとてもかっこいいです。

はや はやお あさ
「早ね・早起き・朝ごはん」を心^{こころ}がけて元気^{げんき}に運動会^{うんどうかい}当日^{とうじつ}
をおかえることができるようにしましょう♪

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



め やさ こうどう
目に優しい行動^{こうどう}をしよう！



きゅう
休けいをする



め あたた
目を温める



へ や あか
部屋^{へや}を明るくする



スマホやゲームは
目^めからはなして使う^{つか}

保護者の方へ

○疾病通知について

9月25日、26日に歯科健診を行いました。疾病通知を受け取ったご家庭は、速やかに医療機関を受診するよう、お願いいたします。また、受診した結果は、医療機関にて疾病通知に記入していただき、学校へ提出するよう、お願いいたします。

子どものむし歯は、痛みを感じにくいと学校歯科医の先生からお話がありました。痛みの訴えがないからと様子を見るのではなく、歯科医院を受診するようお願いいたします。

がっこう ほ けん い いんかい おこな 学校保健委員会を行いました！



こんかい
今回は「8020歯の健康教室」と題して、がっこう し か い まきたつ や せんせい
学校歯科医の巻竜也先生にお越しいただき、お話を
していただきました。

ぜんはん
前半は、学校から体育・給食・保健について報告を行いました。保健からは、春に行っ
た定期健康診断の結果について話しました。本校の永久歯の健全歯のみの割合は97.2%で
す。むし歯にならないために歯みがきや定期検診に行くなどの予防がとても大切です。もし、
むし歯になったときには、速やかに歯科医院で治療するようにしましょう。

こうはん
後半は、巻先生からむし歯のできかたや上手な歯みがきの方法について、そして、事前に
保護者の方にいただいた質問にお答えいただきました。

しつもん
質問：仕上げみがきはいつまでやるのがよいのでしょうか？

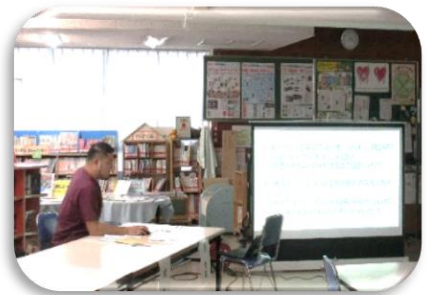
かいとう
回答：中学年～高学年までが理想です。仕上げみがきは、
おうちの方の膝の上に子どもの頭をのせ、上から
口の中を見ながらみがくと、奥までよくみがけます。

しつもん
質問：どの歯みがき粉を使うとよいのでしょうか？

かいとう
回答：フッ素配合の歯みがき粉であれば、基本的にはどんなものでも大丈夫です。

歯みがき粉と併用してフッ素ジェルを使用するとセルフケアとしては最高です！

こんかい
今回、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



ほけんしつ日記

が づ はついくそくてい おこな
9月に発育測定を行いました。えびっ子みんなが4月よりも大きくなっていました。身長を
聞いてうれしそうな顔をする子やくやしそうな顔をする子もいましたね。成長のはやさは人それ
ぞれです。よく寝て、よく食べて、よく遊んで、勉強もやりましょう。きっと大きくなりますよ。

その後、休み時間になると、身長を測りに来るえびっ子が多くなりました。

まだ数日しかたっていないのにと思いながら、1mmでものびていることに

期待しているすがたに、とてもほっこりしました。1月の測定が楽しみです♪

