



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年11月4日 発行

えびっ子のみなさんの笑顔がキラキラかがやくように、2つの取り組みを行います！



①親子歯みがきテスト

カラーテスターと記録用紙を11月7日（金）に配ります。カラーテスターの使い方は、記録用紙に書いてあります。おうちの人と一緒にやってみましょう。カラーテスターで赤くなったり、ふだんの歯みがきでじょうずにみがけていない部分です。全部の歯がきれいになるように、1本ずつていねいに歯をみがきましょう。

（カラーテスター使用に心配のあるご家庭は、毎日の歯みがきについて確認してください。）

②むし歯マップのけいじ

9月の歯科健診で、えびっ子のみなさんがむし歯と言われた歯にシールをはり、「えびっ子むし歯マップ」を作りました。保健室前のろう下にはっています。どこの部分がむし歯になりやすいか確認して、歯みがきをするときに気をつけてみがきましょう！

保護者の方へ

○色覚の検査希望調査について（1・4年生のみ）

11月中旬に色覚の検査を実施します。つきましては、本日1・4年生にスクリレにて色覚の検査希望調査を配信しております。希望の有無にかかわらず、全員が11月7日（金）までにご回答くださいますよう、お願いします。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 : 寒さに負けない体をつくろう

「寒さに負けない体」をつくるためには、「早ね・早起き・朝ごはん」のきそく正しい生活をしたり、好ききらいをせずによく食べたり、寒い日も外で元気に体を動かしたりすることが大切です。これからやってくる冬にそなえて、みなさんはどんなことをして、寒さに負けないつよい体をつくりますか？



ほけんしつ日記

毎月8日はハブラシチェックをしています。10月は、ハブラシ忘れが46人いました。1階の水道を使う1年生は給食の後、毎日歯みがきをしていますね。おかげでみんな歯がピカピカです。ご飯を食べた後は、歯みがきをして、むし歯にならないようにしましょう。

また、18日はハンカチ・ティッシュ点検をしています。ハンカチ忘れが86人、ティッシュ忘れるが90人いました。寒くなると、かぜやインフルエンザがはやりだします。手洗いうがいをした後、清潔なハンカチで手をふくことができるよう毎日に持ってきてくださいね。