



令和8年10月2日
豊島区立要小学校
校長 渡部 貴美子
主任養護教諭

秋の長雨で突然肌寒くなり、体調を崩して保健室に来室する児童が増えました。昼間は暑いくらいの日もありますが、朝晩は冷えるので、体温調節ができるよう脱ぎ着がしやすい上着を持たせるなど、ご協力をお願いいたします。

運動会の練習が始まりました。水分補給の水筒、汗を拭くタオルなどのご準備をよろしくお願いいたします。また、睡眠時間をしっかりとる、朝食をしっかりと食べてから登校する、などの生活リズムを整えることで、安全に運動会の練習を行うことができます。ご協力よろしくお願いいたします。



歯みがき巡回指導を行いました。

9月7日(月)に歯みがき巡回指導を行いました。持ち物のご準備等、ご協力ありがとうございました。

歯垢染め出し液で、歯についている歯垢に見える化し、実際にブラッシングの仕方を教わりながら丁寧に磨いていくと……ピカピカの白い歯が見えて子どもたちも自然とニッコリ。

他にも、虫歯になりにくい生活の仕方や、高学年は歯肉炎の予防について学びました。

その後、9月10日(木)、17日(木)と、秋の歯科健診を行いました。学校歯科医の上園先生から、「歯みがき巡回指導の直後だからか、歯みがきを丁寧に行おうと意識して磨けている児童が多いですね。」と歯科校医お褒めの言葉もいただきました。歯は、食べる楽しみや全身の健康を支える一生のパートナーです。これからも毎日の丁寧な歯みがきでお口の中の健康を守りましょう。



はらはちぶんめ 腹八分目がちょうどいい

「腹八分目」という言葉を知っていますか？

「お腹いっぱい！」の手前、つまり「もうちょっと食べたいな…」と思うくらいが体にとってちょうどよい量で、健康を保てるという意味です。これは、動物の実験によって、科学的にも正しいことがわかっています。食欲の秋で

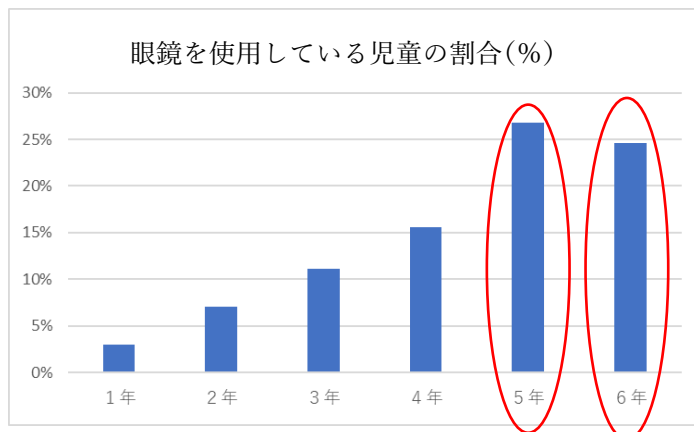
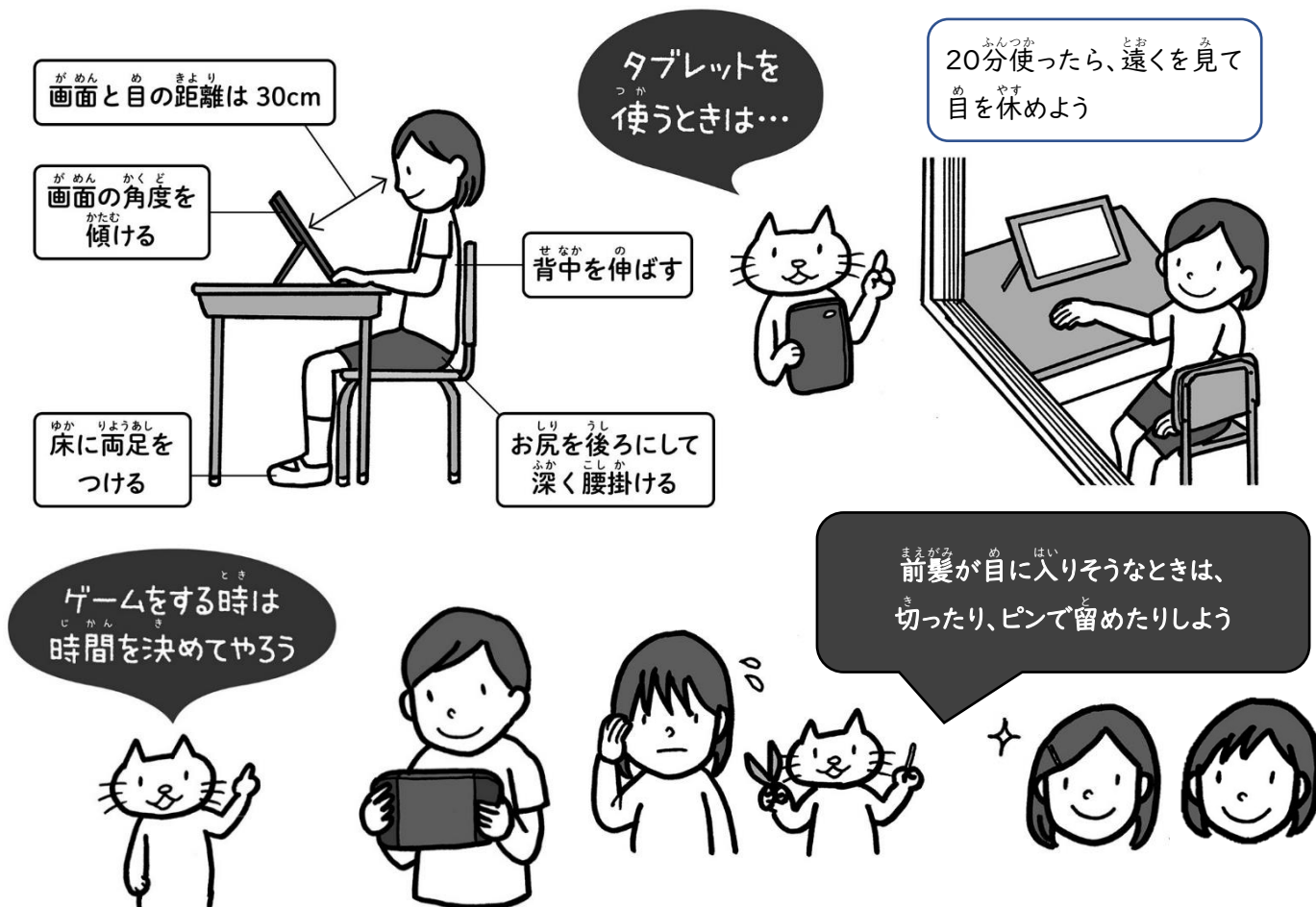
すが、食べ過ぎには注意しましょう。

【腹八分目のためのヒント】

- よく噛んで、20分以上をかけて食べる
→満腹感が出て、食べ過ぎ防止になる。
- 普段の食事量をメモする→腹八分目のときの胃腸の感覚をつかむ。
- 心のストレスを減らす→「やけ食い」など暴飲暴食を防止する。

10月10日は目の愛護デー

タブレット、ゲーム機、スマートフォン…学校でも家に帰った後も、電子機器に触れている時間は長くなりがちです。目の使いすぎで視力が下がってしまわないように、この機会に電子機器の使い方について考えてみましょう。



左の図は、要小学校の眼鏡をかけている児童の割合です。

5・6年生になると、眼鏡をかけている児童が約4人に一人になります。

子どもの視力低下を防ぐためには、1日2時間程度外遊びで太陽光を浴びることが大切とされています。

この「外遊び2時間」とは、連続でなくてOKです。通学時間、体育の時間、休み時間など、1日の合計で2時間を目指しましょう。