



# ほけんだより11月号

令和7年11月発行  
福井市麻生津小学校

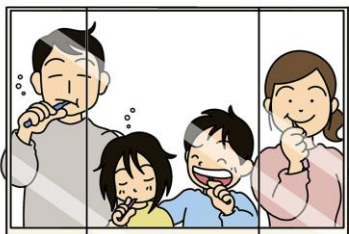
あそうづ小学校は、福井市や全国と比べてむし歯のある人がとても多いです。



ウイルスに負けるな！



歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日

春の歯科検診でむし歯があった人は、96人いました。今、むし歯の治療がおわっている人は47人です。

49.0%の人しか治療がおわっていません！

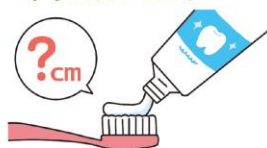
まだむし歯を治療していない人は、できるだけ早く治療をすませて、麻生津小学校のむし歯をへらしましょう。

※10/23に実施した1、4年生の歯科追加検診で「むし歯があります」と言われた人は必ずなおしましょう。

めざせパーフェクト！

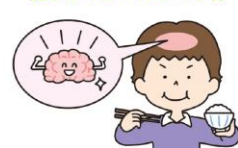
歯と口の  
ぎもんクイズ

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は [ ] cmくらいでよい。



歯と口について書かれている文章の一部が [ ] であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

2. ものを食べるとき、よく [ ] と脳がかっばつにはたらく。



3. [ ] には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと [ ] を続けるとなおすことができます。



5. [ ] の歯はむし歯になりやすいので、とくにいてねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2  
ぬける前 歯みがき  
なおしたばかり かむ  
むし歯 だ液 砂糖 塩  
しゃべる 3～4 痛みどめ  
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて



……保護者の方へ～子どもの視力低下について～……

文部科学省「学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

そこで、11月の発育測定では、追加の視力測定も行います。子どもたちの目を大切にする気持ちを育てるために、ご家庭でもテレビや読書、食事の姿勢やゲームの時間のきまりなど、お子さんへの声かけをよろしくお願いします。



秋の夜長と  
言うけれど…



夜ふかしは  
ほどほどに。

……保護者の方へ～朝の健康観察をお願いします。～……

注目ポイントはココ！

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い  
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している (熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休ませることが大切です。

# 目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に  
しゅもん！

ずっとゲームをしていたり  
タブレットに顔を近づけて見ていたら  
「目がわるくなる」って言われたよ！  
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、  
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。  
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを  
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、  
**メガネをかければ  
見えるようになるよね！**



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？  
**実は、近視になると、大人になってから  
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**  
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…  
**近視にならないように  
なにをしたらいいの？**

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに  
できそうでしょ？  
やってみてね～！



それから、**外で過ごす**と**近視になりにくい**と言われているんだ。  
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！  
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



文部科学省