



ほけんだよい

れいわ ねん がつ たち いしおか しりつしおかしょうがっこう ほけんしつ
令和4年11月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.7
～お家の方と読んでください～

あしもと いろど おお ば あき ふか かん きせつ ひがく
足元を彩る落ち葉に秋の深まりを感じる季節となりました。日が暮れるのも
はやくなり、さむさが身に染みる頃となりますが、「そんなことはお構いなし！」と
いう様子で登校するみんなの姿に元気をもらっています。一段と寒くなる冬の
季節に負けないために、今の時期から積極的に体を動かして体力をつけましょ
う！

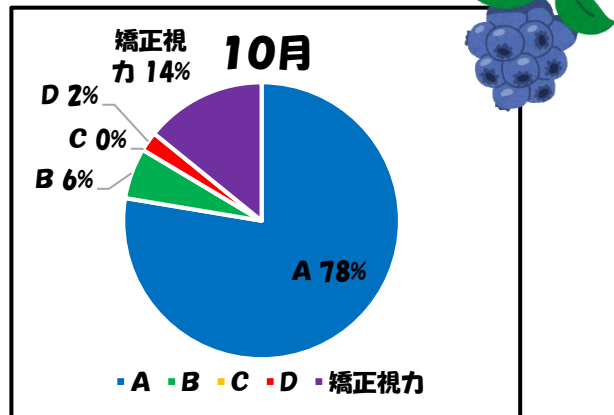
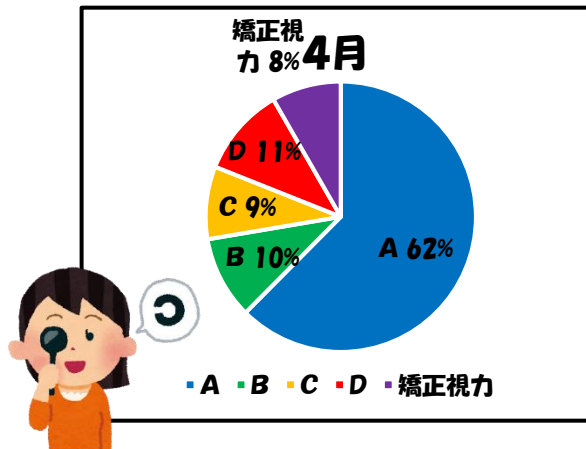
**ほけんもくひょう
保健目標**
さむま
寒さに負けない
からだをつくろう。



**あんぜんもくひょう
安全目標**
おちつき
落ち着いて
せいかつ
生活しよう。

れいわ ねんど しりょくけんさけっか 令和4年度 視力検査結果

がつ がつ じっし しりょくけんさ けっか がつ くら がつ しりょく い か
4月と10月に実施した視力検査の結果です。4月に比べて10月は視力B以下
の人の割合が減っている一方で、矯正視力者（眼鏡をかけている人）の割合が増え
ています。この結果から、眼科受診率が高いという現状が分かり、石岡小学校の
保護者の方の目の健康に対する意識の高さが感じられます。目は一生使う大事な
ものです。これからも目に優しい生活を送っていきけるといいですね。



ノーメディアチャレンジへのご協力もありがとうございました！

11月8日はいい歯の日



いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)
A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

Q2. 歯をみがくときは…？ (2)
A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？
A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから

**Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…？**
A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？
A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい

(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)



7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

