



宮城県立  
古川支援学校  
保健室  
令和5年10月6日

1学期が今日で終わります。4月から新しい環境で半年間、みなさんは  
本当によく頑張りました。来週から始まる後期では、これまでの学びを  
生かして、ぐんぐん成長してほしいと思います。手洗いや体温の調節に  
も注意しながら、元気に過ごしていきましょう。



**10・11月の保健目標** 小・中：体を元気に動かそう/ 高：運動習慣を身につけよう

## 保護者の皆さまへ

### ～ 歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました～

夏休み中の宿題として取り組んでいただいた歯みがきカレンダーを拝見しました。

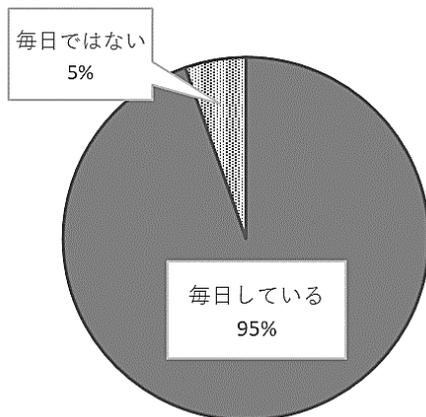
お子様や御家族が工夫して歯みがきを継続する様子をご感想欄などからうかがうことができ、

大変参考になるとともに嬉しく感じました。

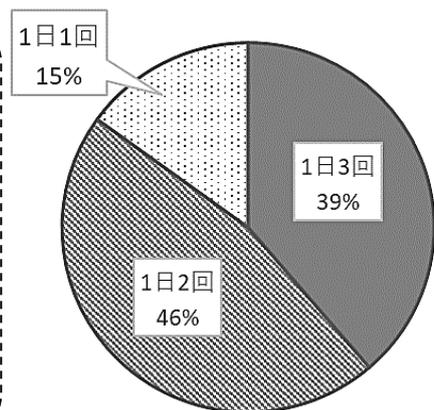
実は、今年度の歯科検診では、むし歯や歯垢の多さ・歯肉の状態の低下などの理由で受診勧告

の対象となった児童生徒数が大幅に増えています。

今後とも、丁寧な歯みがきをはじめ、むし歯予防への御協力をよろしくお願いいたします。



毎日していない人や  
1日1回の人の中に  
むし歯がある人が  
多く見られました。



がつとおかめ あいごでー  
**10月10日は目の愛護デーです**

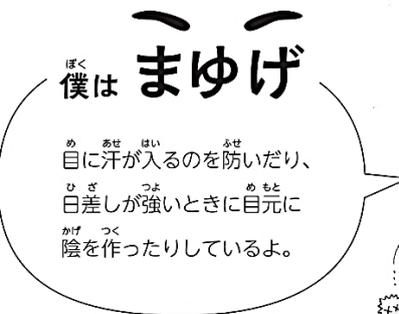
私たちが **目** を

**マモリ切**



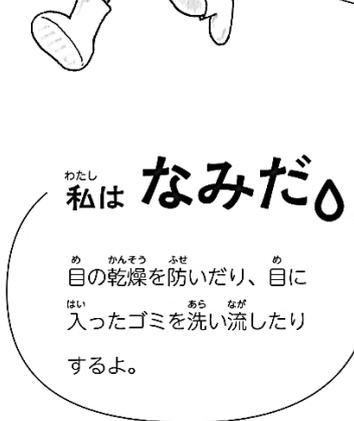
わたし **まぶた**

まぶたきをして、目にゴミが  
 入るのを防いだり、目が乾燥  
 するのを防いだりしているよ。



僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、  
 日差しが強いときに目元に  
 陰を作ったりしているよ。



わたし **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に  
 入ったゴミを洗い流したり  
 するよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを  
 防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



**目、疲れてないかな?**

目がかすむ

目が充血する

目が乾く

まぶたが  
ぴくぴくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。  
 早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。