

# すこやか

豊橋市立高根小学校  
令和5年10月1日  
ほけんだより No. 10



9月は、季節はずれのインフルエンザが流行しました。高根小では感染が落ち着きましたが、市内の学校では、まだまだインフルエンザやコロナウイルスが流行しているところがあるようです。気をゆるめず、手洗い・うがいを続けていきましょう。朝と夜は少し涼しくなってきました。体温調節ができる服装を準備できるとよいです。



目を大切に

しよう



目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホ、タブレット、ゲーム機などのメディアは、私たちの生活にかかせないものになりました。メディアとうまく付き合いながら、健康に過ごすことができますか？チェックしてみましょう！



部屋を明るく  
していますか？



ときどき休んでいますか？  
(1時間→15分くらい休けい)



目と画面を近づけすぎないようにしていますか？



「寝ながら」や「ねこぜ」にならないようにしていますか？



ごはんやおやつときには使わないようにしていますか？



まさか「歩きながら」してないですよ…？

# 食欲の秋！食べ物ミニクイズ！！

## 第1問

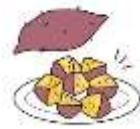
どんなことにも成功には長い時間が必要だという、くだものを使ったたとえで、『もも・くり3年、かき0年』という言葉があります。かきは何年？

- ① 5年
- ② 8年
- ③ 10年



## 第2問

サツマイモで作る、甘くておいしい「大学いも」。大学という名前はどこからつけられた？



- ① さつまいもの名前
- ② レシピを作った人の名前
- ③ 大学生にはやったから

## 第3問

さけ(しゃけ)は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ？



- ① かずのこ
- ② たらこ
- ③ いくら



## しかにじけんしん は しどう 歯科二次健診と歯みがき指導について

### 歯科二次健診

日時 10月19日(木) 給食後

対象者 個別におたより(封筒)を配付した子

持ち物 歯ブラシ、コップ  
※給食後に歯をみがきます。

その他 すでに受診している場合は、受診報告書を提出してください。

### 歯みがき指導

日時 10月4日(水) ながほうか 長放課

対象者 歯科二次健診の対象者と同じ(6年生は修学旅行前日のため実施しません。)

持ち物 歯ブラシ、コップ、汚れてもよい服・タオル

その他 歯みがき指導後、10/5～10/19の2週間、歯みがきカレンダーを実施します。ご家庭でも仕上げみがきなどご協力お願いいたします。

これらの対象者はCO(むし歯になりそうな歯)、GO(歯肉炎になりかけている)があった子です。すでにむし歯になっている子は対象ではありません。早めの受診をおすすめします。

食べ物ミニクイズの答え…第1問：② 第2問：③ 第3問：③

## しりょくけんさ 視力検査が あります！！

日時：10月30日(月) 4・5・6年生

10月31日(火) 1・2・3年生・くろしお

めがねを使っている人は忘れずに持ってきてください。

