

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R5(2023).6.1.
NO.4

梅雨の季節に入り、気温や湿度が高くなっています。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、元気よく過ごしましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。

ごはんを食べた後はいつも以上にしっかり歯みがきをして、おし歯から歯を守りましょう!

また、6月は歯科検診や歯みがき指導など歯についての保健行事があります。きちんと受けて、自分の歯の健康をふりかえりましょう。



きれいな歯ブラシを使おう!

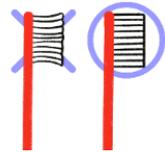
歯みがきで歯をきれいにするためには、歯ブラシをきれいにしておくことも大切です。正しくお手入れがされていない歯ブラシを使い続けると、口の中ではばい菌が増えてしまい、口や歯の病気にもつながります。学校で使っている歯ブラシもチェックしましょう!

～歯ブラシの「きれい」を守るために～

- ✓ 使った後は水で洗って、しっかり乾かす。
- ✓ 1カ月に1回は交換する。
- ✓ 歯ブラシの先が広がってきたら交換する。



コップもきれいに洗って乾かしましょう。



この3つを守って、きれいな歯ブラシで歯をきれいにしましょう。

つめは切っていますか…?



6月から水泳指導が始まります。水泳の時につめが長いと、つめが傷ついたり、相手にケガをさせてしまったりするかもしれません。また、つめの間に汚れがたまってしまう。水泳の前日には、持ち物チェックと一緒につめが切れているかも確認しましょう。



◎6月の保健行事

6月1日(木)		1,2年生	メガネをかけている人は忘れずに!
2日(金)		5,6年生	ほけんだよりと一緒に目の健康についての
5日(月)	視力検査	3,4年生	冊子も配布しています。(児童用は3~6年に
6日(火)		再検査日	配布、保護者用は家庭数で配布)
8日(木)	歯科検診	全学年	朝の歯みがきを忘れずに!
13日(火)		1年生	「からだのせいけつ」について保健指導します。
14日(水)		2年生	「けがの手当て」について保健指導します。
15日(木)	体重測定 保健指導	3,4年生	「熱中症」について保健指導します。
16日(金)		5,6年生	「初経・精通」(5年生)、「自分らしさって」(6年生)について保健指導します。
22日(木)	眼科検診	全学年	佐藤先生(佐藤眼科)のご都合が悪くなり、代わりに中島先生(富田林病院)が診てくださいます。
27日(火)	歯みがき指導	全学年	持ち物は筆記用具のみ(ブラッシングは行いません)

裏面:げんきアップ週間の結果について

保護者の方へ

げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました

げんきアップ週間のご協力ありがとうございました。子どもたちそれぞれが自分で目標を立てて、頑張っている様子がげんきアップカードからたくさん見受けられました。子どもたちの頑張りをまとめましたので、よろしければご参考ください。

今年からスタート!「アウトメディアチャレンジ」



アウトメディアチャレンジでは様々なコースを選んで実践していました。げんきアップ週間にて、子どもたちが選んだコースを集計しました!
*子どもたちそれぞれがげんきアップ週間で選んだコースの中で最もレベルが高かったものを集計しています。

★よく選ばれたコースランキング★

No.1



うさぎ(26人)

メディア時間は1日2時間以内

No.2



ライオン(15人)

1日中メディアを見ない使わない



カンガルー(15人)

メディア時間は1日1時間以内

その他



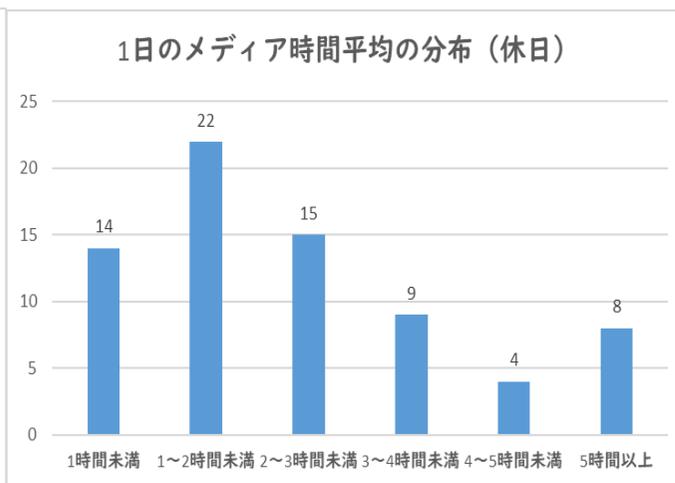
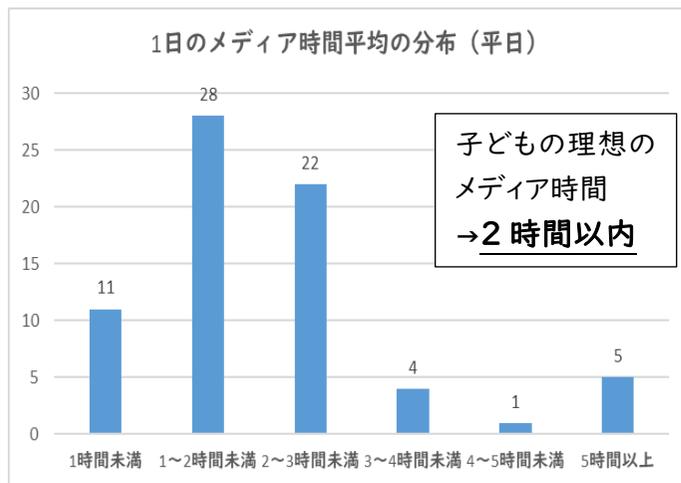
ひよこ(13人)

食事中はメディアを使わない



うま(8人)

学校から帰ったら、メディアを使わない・見ない



げんきアップ週間の反省にて、アウトメディアチャレンジでできた時間で何をしたかについても振り返りました。(3~6年生のみ)

★できた時間でしていたことランキング★

No.1

おてつだい(20人)

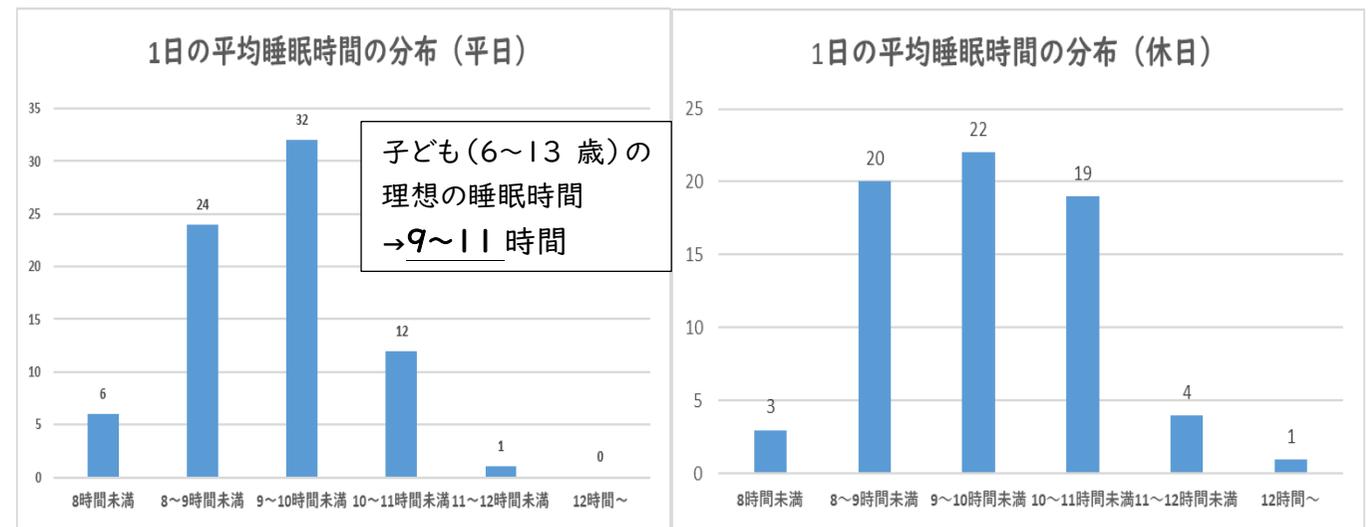
寝る(20人)

他にも

スポーツ(16人)、マンガ(13人)、散歩(12人)、工作(11人)、学習(10人)、カードゲーム、料理(8人)などが挙がりました。

No.3

家族とおしゃべり(17人)



アウトメディアチャレンジでできた時間を早めの就寝に繋げている子どもたちも多かったです!

◎保護者の方からの声◎

「少しでも時間があると、スマホの時間になってる~」
 「メディア時間を減らして、睡眠時間を増やすといいね!」
 「自分なりに気にしてできてたから、次はコースあげてみよう!」
 「早寝早起き頑張ってたね。お手伝いしてくれて助かりました。」
 「今までタブレットをしていた時間に、自分たちで考えながら遊びを楽しんでいました。」

これからもご家庭で有意義な時間を過ごすことが出来ればと思います。2学期にもげんきアップ週間を行いますので、ご協力よろしくお願い致します。