

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R6(2024)6.3
NO.4

ぼちぼち新しい学年にもなれてきたところでしょうか。早寝、早起、朝ごはんを心掛けて、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、むし歯から歯を守りましょう！歯科検診では「昨年よりむし歯が減っている」とほめてもらいました。うれしいですね。

また、6月は歯みがき指導があります。今年度よりブラッシング指導を再開し、歯みがきの仕方を教えてもらいます。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！

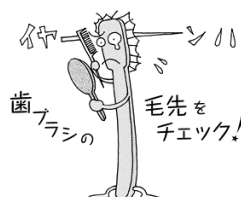
歯みがきで歯をきれいにするためには、歯ブラシをきれいにしておくことも大切です。正しくお手入れがされていない歯ブラシを使い続けると、口の中では菌が増えてしまい、口や歯の病気にもつながります。学校で使っている歯ブラシもチェックしましょう！

～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。

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。

コップもきれいに洗って乾かしましょう。



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3日(月)		3, 4年生	
4日(火)	聴力検査	1, 2年生	
5日(水)		5, 6年生	
7日(金)	耳鼻科検診	1, 4年生	前日の耳そうじを忘れずに！
10日(月)		3, 4年生	「熱中症」について保健指導します。
12日(水)	体重測定 保健指導	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。
14日(金)		1, 2年生	「保健室の使い方」(1年生)「けがの手当て」(2年生)について保健指導します。
11日(火)	心臓2次検診	対象者	対象者には後日お手紙を配布します。
19日(水)	歯みがき指導	全学年	今年度よりブラッシング指導を再開します。持ち物等は後日お手紙にてお知らせします。

おうちのかたへ

春の定期健康診断が進んでいます。終了した検診・検査の結果、病気の疑いや異常・精密検査の必要のある方には、個別にお知らせを出していきます。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”するためのものです。そのため、医療機関で診察や詳しい検査をした結果、「異常なし」となることもあります。ご理解のほどよろしくお願い致します。

裏面：げんきアップ週間の結果について

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。

昨年度からスタート！「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



ライオン（17人）

1日中メディアを見ない使わない

No.2



うさぎ（15人）

メディア時間は1日2時間以内

No.3



ひよこ（12人）

食事中はメディアを使わない

他にも



うま（11人）

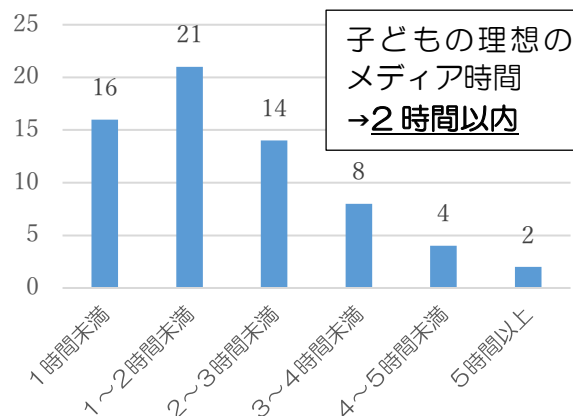
学校から帰ったら、メディアを使わない見ない



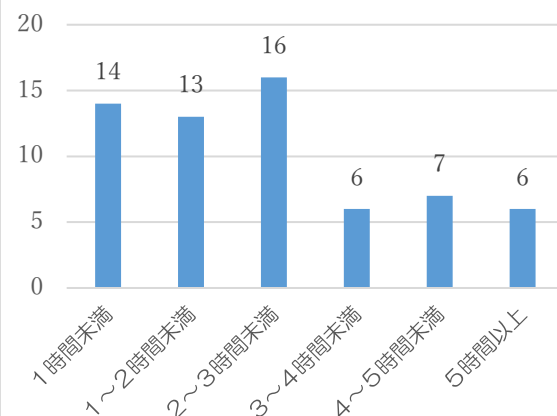
カンガルー（8人）

メディア時間は1日1時間以内

1日のメディア時間平均の分布（平日）



1日のメディア時間平均の分布（休日）



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

お手伝い（15人）

家族とおしゃべり（15人）

No.3

読書（13人）

他にも 学習（12人） 散歩（12人）

スポーツ（11人）

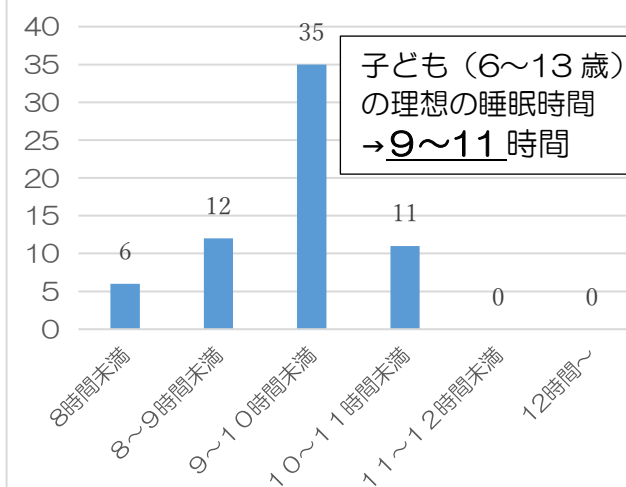
寝る（10人）

工作（9人）

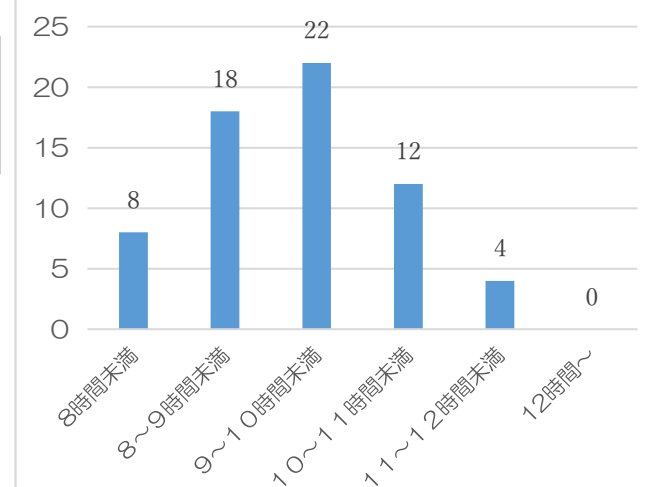
料理（7人）

カードゲーム（4人）

1日の平均睡眠時間の分布（平日）



1日の平均睡眠時間の分布（休日）



◎保護者の方からの声◎

- げんきアップがあるといつも以上に意識してメディア時間が短くなりました
- 目標があると「〇〇時だよ」と声をかけるだけでスムーズに行動していました
- 家の手伝いと、犬の世話を頑張ってやってくれました
- 毎日、きちんと自分の事を自分でしていました
- 携帯、ゲーム、テレビの時間をもう少し減らしてほしい

これからもご家庭で有意義な時間を過ごすことができればと思います。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いたします。