

ほけんだよい

R 7, 1 0, 1 7 分水北小学校 保健室

うち かた いっしょ よ
お家の方と一緒に読んでください



★ 元気・家庭学習レベルアップ週間 始まっています!!

前回（6月）のレベルアップ週間で、達成率が低かった項目は何だと思いませんか？

それは、メディアに関する項目でした。「寝る1時間前にメディアから離れる」「メディア利用時間は1日2時間まで」この2つの達成率は全校で、どちらも57%でした。

なぜ、メディアに関する項目が『元気アップ』に関係してくるのでしょうか？

×× スマホ、タブレット、ゲーム機の使用時間が長いと・・・××

ね じ こく おそ
寝る時刻が遅くなる



こんな様子はありませんか？

あさ 朝、スッカリ起きられない

あさ はん 朝ご飯をゆっくり食べられない

あさ げんき
△朝から元気がない。

△1時間目からあくびをする。授業中に居眠りする。

△授業に集中できない。

△イライラして、友達とのトラブルがふえる。

△注意力が散漫になり、けがをしやすい。

メディアは普段の生活の中で、なくてはならない存在になっています。このレベルアップ週間の取組はメディア使用時間とメディアに触れていない時間の使い方を自分で考え、生活リズムの乱れを改善するとともに、家族と団らの時間をもつことで、心の安定と豊かな食事時間や十分な睡眠時間の確保を目的とします。

ご家庭でのご協力・応援をよろしくお願いします。

あき し か ほ けん し どう きょう し つ 秋の歯科保健指導教室をおこな

10月14日（火）に歯科衛生士さんより、歯と口の健康についての指導をしていただきました。
 全学年とも歯垢の染め出しをして、みがき残しを確認した後、鏡を見ながら一本一本ていねいにみがきました。歯ブラシの動かし方や毛先の使い方を教わりました。



1・2年生は、大人の歯である「第一大臼歯（6歳臼歯）」のお話を聞き、自分の6歳臼歯を探しました。



3・4年生はむし歯の原因やむし歯になる条件を知り、おやつを取り方を考えました。

5・6年生は歯肉炎などの歯周疾患について知り、歯肉炎を予防するみがき方やデンタルフロスの使い方を教えていただきました。使ったデンタルフロスはお家に持ち帰りましたので、家でも使ってください。

『歯科衛生士さんより』

1・2年生：染め出しの結果、赤く染まったところが多く、歯ブラシの動かし方が上手にできないお子さんもありました。お家の方からの仕上げみがきが必要です。

3・4年生：大人用の歯ブラシを使っているお子さんがいました。まだ口が小さいので、子供用の小さな歯ブラシの方が動かしやすいです。

5・6年生：歯垢染め出しの結果、よくみがけている人とそうでない人の差がありました。1日1回は鏡を見ながらゆっくりみがいてほしいです。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身に付けよう！



食べた後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。