

とほけんだより 11月

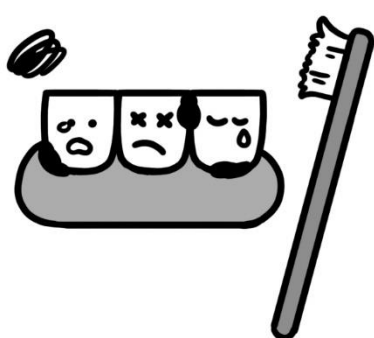
みさき小学校
第8号
R4.11.7

学習発表会が近づき、どの学年も練習に熱が入っている様子です。ただ、季節の変わり目ということもあり、せきや鼻水などのかぜ症状がある人もちらほらいます。発表会当日、練習の成果を出し切れるよう、体調が悪いときは無理をせず、家でゆっくり休んで、体調をしっかりと整えてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」

歯ブラシが古くなったら、新しいものに取りかえていますか。自分の歯ブラシをチェックして、毛先が広がっていたら取りかえるようにしましょう。

古い歯ブラシを使い続けると...



よごれをお落としくくなる!



ちからを入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまう!



歯ブラシで細菌が増えてしまう!

歯科健診で要受診となった人の

治療率は右の表の通りです。そのままにしていると、どんどん悪化して、治療するのに時間もお金もよけいにかかってしまいます。できるだけ早めに歯医者さんで見てもらおうようにしましょう。



歯科治療率

1年	66.7%
2年	69.2%
3年	66.7%
4年	50.0%
5年	20.0%
6年	85.7%

だい かいがっこうほけんいいんかい
第2回学校保健委員会

「メディアとの付き合い方を考えよう」

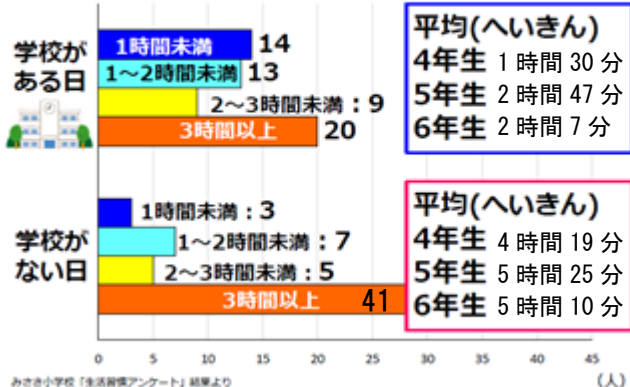
10月27日（木）、あいち健康プラザから講師の先生をお招きし、4～6年生を対象に「メディアと睡眠」について、お話をさせていただきました。メディアとの上手な付き合い方や生活リズムの整え方について考えるよい機会となりました。



はじめに「よい睡眠とはどんなものだと思いますか？」という問いかけがありました。日頃、あまり考えたことがない質問に頭を悩ませながらも、周りの人と相談しながらじっくり考えていました。



みさき小4～6年生のメディア時間（勉強以外）



学校がない日に、メディアを3時間以上使用している人が41人もいました。メディアを使いすぎないようにするには、お家の人と使う時間や場所を決めることが大切とのこと。少しがんばればできそうなルールから取り組むのがポイント！！

参加者の感想より

○テレビを見て一日過ごすことが多いのですが、他のことにも目を向けて、メディアの代わりに活動も見つけていきたいです。（6年坂下奈々さん）

○メディアの中で一番多くブルーライトが出るのがスマートフォンだということに驚きました。なぜかと言うと、メディアの中では一番小さいからです。（6年渡邊亜美さん）