



ほけんだより 1月



令和4年 1月
仁田佐古小学校 保健室
No. 11

3学期が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
2022年、みなさんはどのような1年にしたいですか？自分の体や心がより健やかになるよう、今年の健康目標を立ててみてください。
また、自分や友達のよいところをさらに発見できる年になるといいですね。



第2回 生活リズム点検カードについて

1月17日(月)～1月21日(金)に生活リズム点検を行います。点検項目は、①早起き②朝ごはん③家庭学習④テレビやゲームの時間⑤早寝の5項目です。前回の△を○に、○を◎にできるように頑張りましょう。

「冬休み明けあるある」からぬけ出そう!

朝起きられない。

朝ごはんを食べない。



寝る前は、どんな過ごし方をしていますか？お風呂で温まり、早めに布団に入りましょう。



朝食は元気のもとです。時間がないときは、おにぎりやバナナなど、簡単に食べられるものを見つけてみましょう。

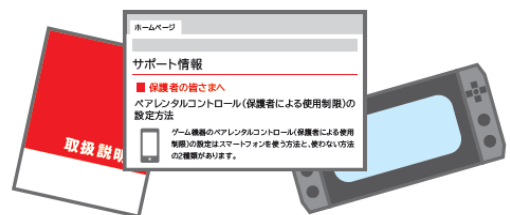
保護者の方へ

ペアレンタルコントロールを活用しましょう!

ペアレンタルコントロールとは、子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用状況を、保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。プレイ時間の制限・調整、課金等の管理、ネットワーク利用の制限、年齢区分(レーティング)のチェック等を行うことが可能です。

Point①スクリーンタイムとファミリーリンク

Point②各ゲーム機のペアレンタルコントロールサービス



参考資料:「スマホ時代の子育て～悩める保護者のためのQ&A～(幼児・児童編)」

※裏面もあります。

5年生 フラッシング指導 しどう

12月15日(水)、がっこうしがい 学校歯科医の毛利先生によるブラッシング指導しどうがありました。歯磨きの大切さや正しい歯磨きの仕方を学び、実践意欲へとつなげるきっかけとなりました。

染め出しの様子



あか そ 染まったところ = いつも みが 磨けていないところ

歯磨きのポイント

- ① えんぴつ持ち
- ② 斜め45度に歯ブラシを歯にあてる
- ③ 歯ブラシを細かく小さく動かす

歯磨きの様子



～児童の感想 一部紹介～

- 普段みがけていないところがあったので、これからはそこに注意して、すみずみまでみがけるようにしようと思いました。
- 最初に水でみがいて、仕上げに歯磨き粉をつけるといいということを初めて知りました。
- 前歯のすき間や奥歯のくぼみが赤く染まりました。これからは、毛利先生から教えていただいた磨き方で歯をピカピカにしていきたいと思います。
- いつも3分くらいしかみがいていないけど、本気でみがこうと思えば10分もかかることがわかりました。

保護者の方へ

感染性胃腸炎にご注意ください！

最も大切なことは、十分に手洗いを行うことです！

長崎市では小学校を中心に、感染性胃腸炎が流行しています。感染性胃腸炎は感染力が非常に強く、あらゆる年齢層の方に感染します。お子さんとご家族の体調管理と、感染防止のご協力をお願いいたします。感染性胃腸炎は出席停止となりますので、病院で感染性胃腸炎と診断を受けたら、学校に連絡をお願いします。※急性胃腸炎は出席停止になりません。