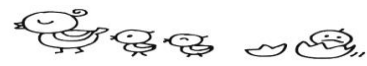


ほけんだより



川下小学校 保健室 11月1日発



令和5年度「8020運動」推進表彰の審査結果
山口県歯科医師会会長賞受賞

1年2組 女子

◎まっけたよ いっしょうなかよし おとなのは◎

令和5年度 歯の衛生週間作品募集優秀作品において 標語の部1位 を受賞された木村堯さん。このたび令和5年度「8020運動」推進表彰の審査結果におかれましても山口県医師会会長賞を受賞しました。

(*^~^*) おめでとうございます

学校保健安全委員会のご案内

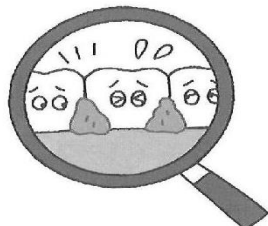
学校保健安全委員会を開催します。保護者の方のご参加をお待ちしております。

日時 12月1日(金) 13時35分~14時20分
場所 川下小学校 2階 集会室
内容 ヤクルト出前講座「眠育」

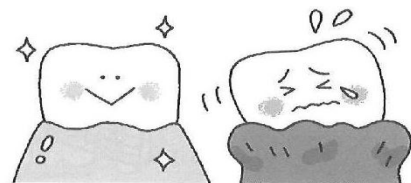


当日は6年生が参加します

歯肉炎予防!! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ

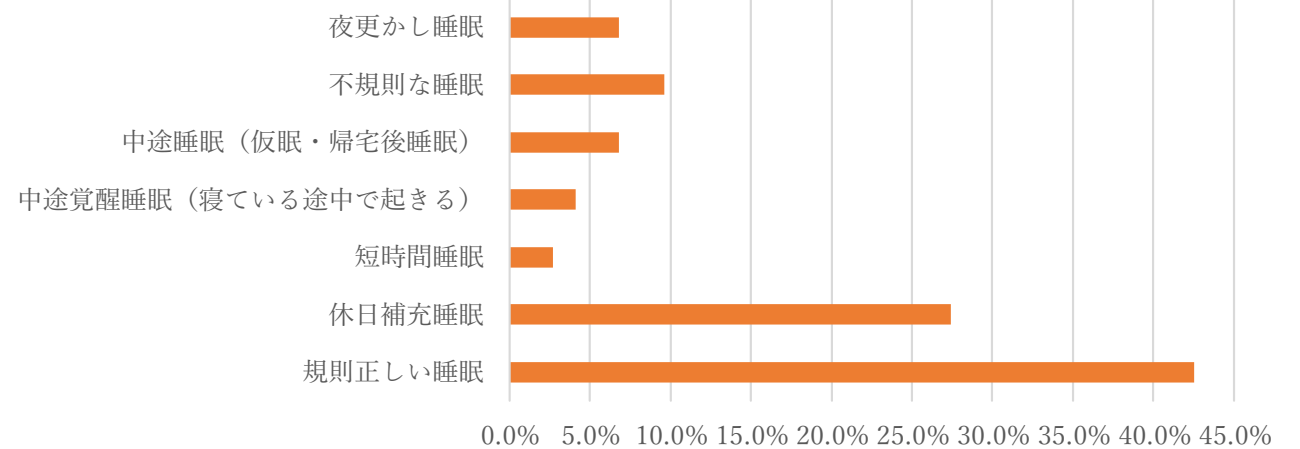


丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

タイムコントロールチャレンジにご協力くださり、ありがとうございました。

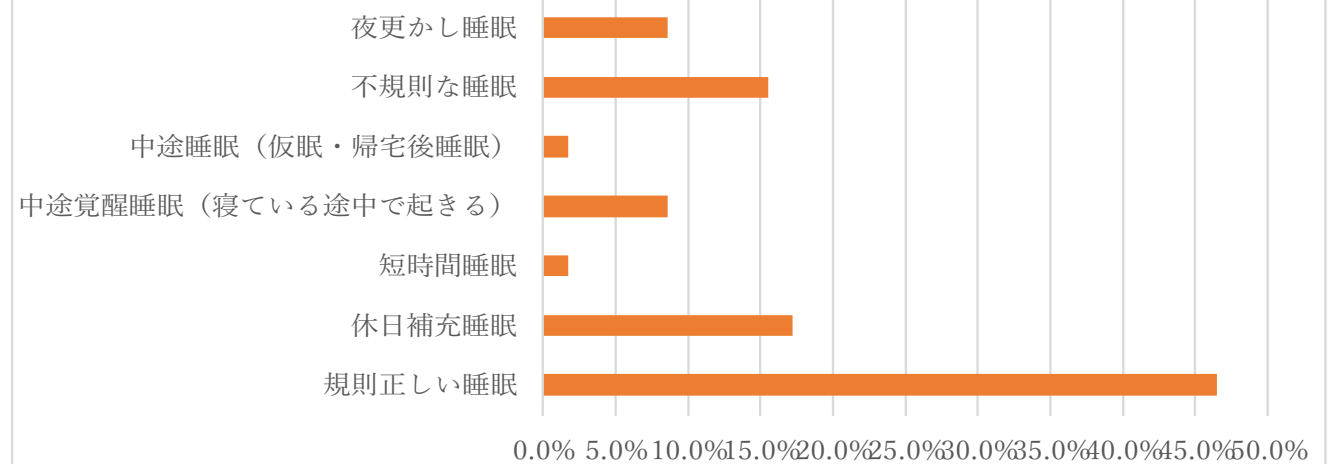
今回5・6年生を対象に、自分はどの「睡眠の型」なのかアンケート調査しました。その結果をご紹介します。

5年生



0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0% 30.0% 35.0% 40.0% 45.0%

6年生



0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0% 30.0% 35.0% 40.0% 45.0% 50.0%

☆「不規則な睡眠」と回答した人へのアドバイス...とても危険な睡眠リズムで体内時計が壊れる恐れがあります。寝る時間を一定にしましょう。

☆「休日補充睡眠」と回答した人へのアドバイス...平日より1時間以上起きる時間が遅い場合は体内時計が乱れ、夜に寝られなくなってしまいます。平日の寝る時間を見直しましょう。

「みんなくハンドブック」三池輝久監修 木田哲夫編著 学習出版より