

ほけんだより



川下小学校保健室 1月9日発行



歯科指導をしていただきました

コロナ禍で中止していました2年生対象の歯科指導を今年度より再開しました。

指導してくださったのは学校歯科医の先生と、歯科衛生士の方々です。

今年度はフロスの使い方を教えていただきました。

●▼□●▼□2年生の子どもたちの感想を紹介します●▼□●▼□

2年1組 女子

はのべんきょうのとき、フロスのつかい方を教えてくださってありがとうございました。とってもいいはのべんきょうになりました。これからは、はみがきの後デンタルフロスをつかってはをピカピカにして一つもむしばにならないようにします。

2年2組 女子

きのうは、デンタルフロスのつかい方を教えてくれてありがとうございます。昨日の夜、はみがきをするときに、家にあるフロスを教えてもらったとおりにやりました。今日の夜もデンタルフロスをつかいます。まだむしばになったことはありませんが、自分のはを大切にします。きのうはほんとうにありがとうございました。

2年3組 男子

このあいだは、ぼくたちのためにフロスのつかいかたを教えてくださいました。口の中のおくがでできなかったから、おしえてもらいました。糸まきがさいしょはできなかったから先生にやってもらったら、だんだんできるようになりました。Y型はつかったことがないから買ってやってみます。またきたらまた教えてね。

♡タイムコントロールチャレンジ実施のお願い♡

1, 2学期のタイムコントロールチャレンジでは大変お世話になりました。3学期は1月15日(月)~21日(日)に実施する予定です。引き続きよろしくお願ひします。

学校保健安全委員会を開催しました メインテーマ「眠育」



令和5年度の学校保健安全委員会は、12月1日(金)に山口県東部ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 ○○○様を講師にお迎えし、6年生、保護者、教職員が参加して開催しました。ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

●▼□●▼□開催後の6年生の子どもたちの感想を紹介します●▼□●▼□

★6年1組 女子

先日は私たちのために川下小学校に来てくださりありがとうございました。お話を聞いて印象に残ったことは、メディアを使うときは目的をもって使ったり時間を決めて使ったりすることです。これからは○○先生が言われたように、おうちの人と相談してメディアを使ったり、ねる前に見なかったりしたいです。私たちのためになることたくさん教えていただき本当にありがとうございました。

★6年2組 男子

今回は貴重な機会をつくってくださりありがとうございました。すいみんについて教えていただいただけでなくクイズもあってとてもわかりやすかったです。草食動物は肉食動物に食べられないように少ししか寝ないことに驚きました、人間は寝ることで体と脳を休ませたり、病気に負けない体を作ったりすることが分かりました。これをきっかけに早寝早起きを試してみようと思いました。

ご飯を食べるときはノーメディアで、一口20回から30回かんで食べようと思いました。

★6年3組 男子

今日は睡眠の大切さのお話を聞いていろいろ勉強になりました。お話を聞いて成長に必要なことは運動、栄養、睡眠の3つのどれが欠けてもいけないということや、睡眠の大切な理由のことを話していただいたり、眠ることは人生の3分の1という大切なことについて詳しく教えていただいたりしていいお話でした。ぼくはその中でも気をつけたいことがあります。それは運動、栄養、睡眠の3つです。これを大切に生活をして行くことを意識して頑張りたいと思います。

