

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
岩国市立小瀬小学校
保健室

梅雨に入り、じめじめした日が続いています。気温が高なくても、湿度が高いと熱中症になりやすいので、しっかり水分をとることや、規則正しい生活で体調を整えることを心がけてください。そして、夏休みまであと3週間です。のこりの1学期も元気にすごして、楽しい夏休みをむかえましょうね。

夏休み、計画的に！



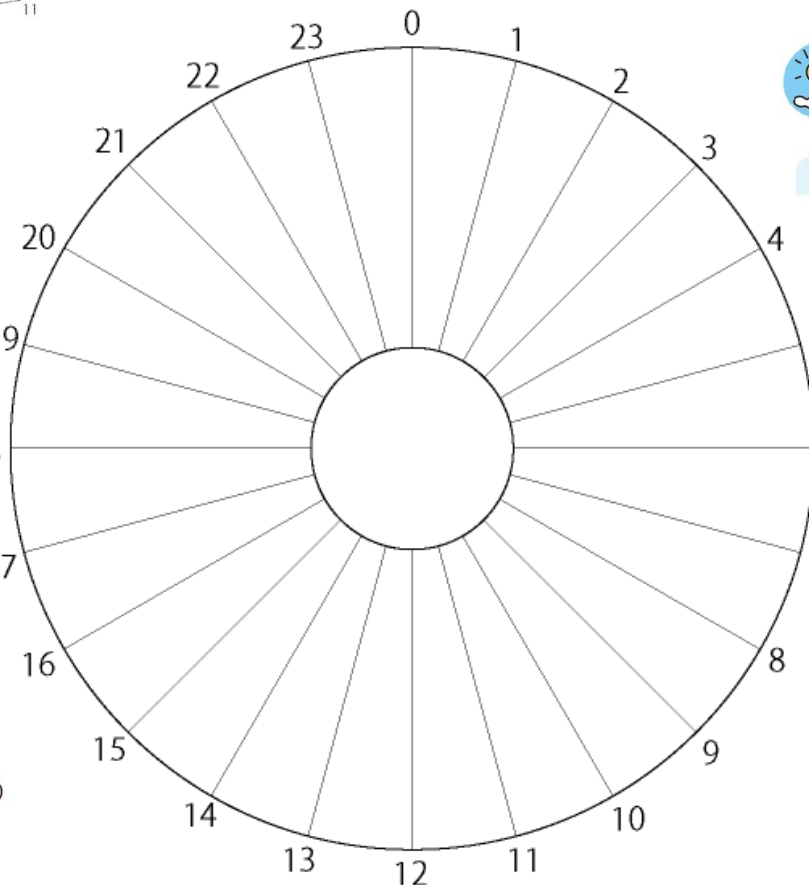
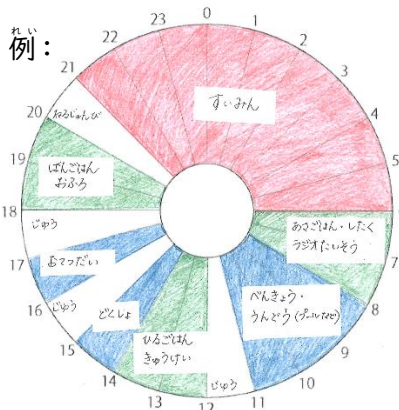
かんがえてみよう！

夏休み、1日のすごしかた

1日は、24時間です。せいかくの夏休みが、なんとなく毎日ダラダラすごしておわることはないように、1日のすごしかたの目標をかんがえてみましょう。健康な生活で、充実した夏休みを！

時間をかんがえるときのポイント

- ① 早ね早おき：休み中も、リズムをくずさないように気をつけよう。
- ② 1日3食：夏バテ予防に3食しっかり、バランスよく食べよう。
- ③ 体を動かす：ラジオ体操や運動、家のおてつだいなどをしよう。
- ④ 学習の時間：宿題は計画的にやろう。
- ⑤ メディアの時間：使用する時間、使用しない時間をはっきり決めておこう。



は きょうしつ か い さい 歯みがき教室を開催しました

学校歯科医のもうこ歯科から2名の歯科衛生士さんに来ていただき、正しい歯のみがき方について教わりました。みがき残しの多かった「歯と歯肉の境目」「歯と歯の間」「奥歯の噛み合わせ」「前歯の裏側」などについて、歯ブラシをどのように使ってみがいたらきれいになるか、丁寧に教えていただきました。

子どもたちは、鏡を見ながら一生懸命に歯をみがいていました。今後も、みがき残しの多かったところを意識しながら、朝・昼・晩、丁寧な歯みがきをつづけてほしいです。また、歯科医院での定期的な歯の清掃や歯みがき指導は、むし歯や歯周病の予防に有効です。上手に活用して、歯を大切にしてほしいと思います。



い ぞ ん ぼ う し か ん こ う わ ネット・ゲーム依存防止に関する講話

医療法人信和会高嶺病院ネット依存治療チーム看護師の杉村直人様を講師に招いて、講話を行いました。依存症になると、心や体、人間関係、生活、未来がこわれてしまうかもしれないことを、子どもたちにも分かりやすくお話していただきました。杉村先生が教えてくださった『ネット・ゲーム依存にならないためのポイント』は次の4つです。

- ① ルールを守る。親子で話し合っ規則を決めて掲示し、守れなかったときのペナルティも必ず守る。
- ② 使う場面を考える。食事中や、誰かと一緒にいるときは使わない。
- ③ ベッド(布団)に持ち込まない。スマホやゲームは置き場所を決めておく。
- ④ 家族や友だちと仲良くする。一人ではなく、みんなとすごす時間を大切にする。

なくしてしまう3つのところ

- ① がまんするところ
- ② やさしいところ
- ③ せいぎのところ

ご出席くださいました
保護者の皆様、あり
がとうございました。

