



ほけんだより

11月保健目標
かぜをよぼうしよう

R7.11.12

保健室

もっとかもっとチャレンジに参加中です！！【1・2年生】



「もっとかもっとチャレンジ」とは、官民協働「健口スマイル」推進協議会主催の”噛むことの大切さ”を体験しながら楽しく学ぶ、歯と口の教育プログラムです。

口が開いている子どもや口呼吸の子どもが増加し、今、子どもたちは食べる機能が低下しているといわれているため、この機能を発達させるための最適なトレーニングです。

低学年のうちに「噛む力」を育み、歯並びの土台づくりをしていくことが大切です。そこで、11月4日（月）の5校時に、あごの発達や噛むことの大切さについて話し、ガムを使ってそしゃく力のチェックをしました。1・2年生は、指導後30日間、提供していただいたグミを使って、トレーニングをしています。

「すいみん」・「姿勢」についての保健指導をしました！【全学年】

学級ごとに、「すいみん」や「姿勢」についての話をしました。様々な調査結果やデータを基に、根拠づけて話をしました。また、最近授業中の「姿勢」が気になっています。そこで、骨盤のゆがみを調べるような活動をしました。お子様に、どんなことを学習したかぜひ聞いてみてください。

○内容

・成績とすいみん時間は関係している。

⇒夜更かしをする生徒ほど、成績が悪い。（全国高校生睡眠調査より）

睡眠時間が短い児童ほど、成績が悪い。（広島県学力調査より）

睡眠をはさんだ時の方が、記憶が定着しやすい。

・日本は、すいみん時間が少ない国である。

・ぐっすり眠るためには、寝る前の光とのつきあい方が大切である。

⇒夜の部屋の明かりの種類は、白っぽい光よりオレンジ色の光が良い。睡眠ホルモンの分泌にかかわってくる。ブルーライトは、特に成長期である子どもたちには影響しやすい。

・昼寝は、長くても15分までにする。夕寝はしてはいけない！

☆寝る前の30分は、復習の時間にすると成績アップする！



保護者の皆様へ

子どもたちと話をしていると、「夜寝る前までスマホを触ったり、動画を見たりしている。」「夕方寝て、夜寝ることができずに夜中1時過ぎに寝た。」などの声が聞こえてきます・・・。

成長期である今の「すいみん」は、非常に大切です。睡眠は、体の成長や体の休息だけでなく、記憶の定着や脳の発達、感情のコントロールにも影響してくるようです。学校では、目安時間として9～11時間の睡眠をとるように伝えています。習い事やご家庭の事情等あると思いますが、子どもたちが十分な睡眠をとれるよう、ご協力とお声かけをよろしくお願いいたします。

11月の教育相談週間について

今年度、子どもたちがだれにでも相談できる関係づくりと悩みの早期発見に努めるため、学期に1回、担任と担任以外の教員1名と話をする「教育相談週間」を設定しています。また、スクールカウンセラー来校日には、1人5分程度話をする時間を設けています。

お子様のことで気になることがございましたら、気軽にご相談ください。スクールカウンセラーとの面談を希望される場合には、学校へご連絡ください。

☆教育相談週間：11月19日(水)～12月5日(金)

☆スクールカウンセラー来校日：11月25日(火)



歯と口に関する健康について【全学年】 12月9日(火)実施

子どもたちの口腔機能低下が問題となっている中、「子どもたちが自分で知識を得て、関心をもち歯科保健行動につながるアイテム」を官民協働「健ロスマイル」推進協議会山口県歯科医師会から提供していただきました。デジタルとアナログを融合した体験型教材です。

この教材を約1ヶ月間使って、口腔機能のトレーニングをしたいと考えています。

トレーニング期間：12月9日(火)～1月8日(木)

冊子提出日：1月9日(金)

今年度は、冬休み生活習慣カレンダーの代わりにこの教材でのトレーニングを冬休みの課題とします。保護者のみなさまにもご協力いただくところもありますので、よろしくお願いします。

☆保健委員による取組説明会☆

日時：12月9日(火)5校時 13:45～14:30

