



令和6年10月1日 尾道市立御調中央小学校 保健室

季節の変わり目で、朝夕は冷えるようになりました。昼間と気温差があるため、かぜをひきやすい時期でもあります。からだを冷やさないよう気をつけましょう。

ブラッシング指導をして頂きました



歯科校医占部先生と歯科衛生士の方に4年生が歯みがき指導をして頂きました。アイスクリームやジュースに入っている砂糖の量がとても驚いていました。また、歯みがきのポイント4つ①歯ブラシの持ち方は「鉛筆の持ち方」②歯ブラシの当て方は「歯と歯肉の間に」③歯ブラシの動かし方は「細かく同じ歯を10回みがく」④歯ブラシの順番は「奥歯から前歯に向かってみがく」という事を教えて頂きました。むし歯にならないためには、甘い物を食べても良いけれど、食べた後にていねいな歯みがきをすることが大事だそうです。むし歯の最大の予防は、歯みがきを丁寧にすることで、またむし歯になった場合は治療が必要だということも教えて頂きました。

歯科健診のお知らせ

10月22日（火）・30日（水）に、歯科健診を行います。今回の健診は、むし歯があるかどうかを診てもらいます。

健康診断結果について

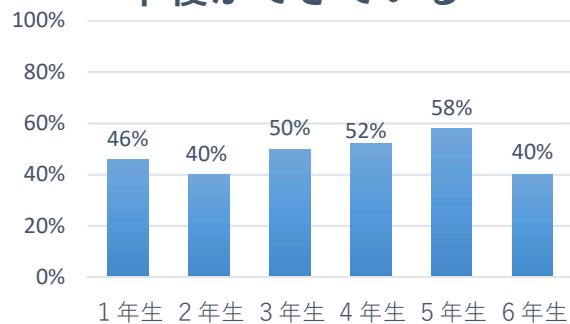
夏休みなどに治療に行ってください方、返信票の提出をお願いします。治療に行ったけど、病院に返信票を記入してもらっていないという方は、保護者の方が返信票に記入して頂いてよいので、治療が終わったことを学校にお知らせください。

メディアと離れてみよう強化週間を実施します！

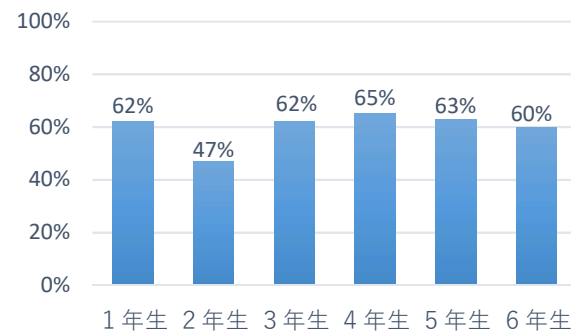
今年度初めての取り組みですが、「メディアと離れてみよう強化週間」を10月28日（月）から5日間実施します。メディアの使用時間「30分以内」「1時間以内」「1時間30分以内」のどれかの目標を保護者の方と相談して決めて取り組みます。9月に実施した生活強化週間の結果を見ても、メディアの使用時間が多いことが課題です。規則正しい生活習慣を身につけるために、ご協力をお願いします。詳細は、後日プリントをお渡しします。

★生活強化週間の結果★

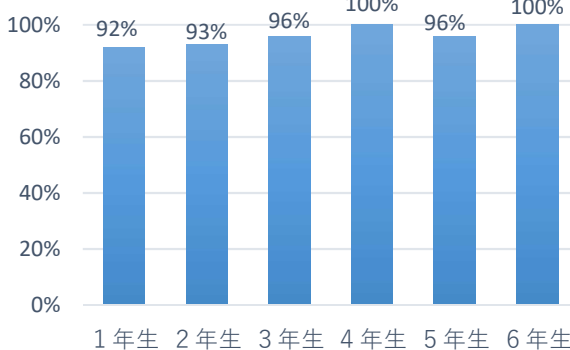
早寝ができています



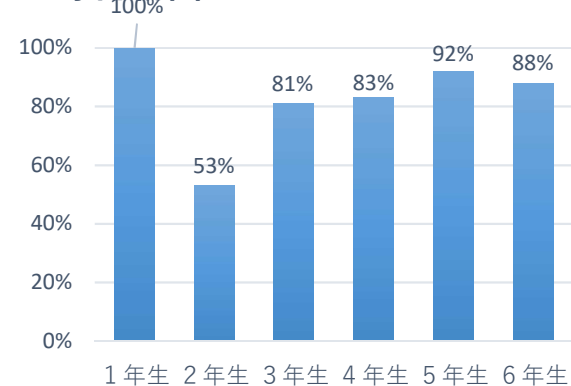
メディア時間が守れている



毎日朝ごはんを食べています



毎日朝歯みがきをしている



はんせい

- ・自分で6時に起きたいです。（1年生）
- ・次からは歯磨きをちゃんとする。（2年生）
- ・頑張って野菜を食べた。（3年生）
- ・毎朝、赤黄緑の食べものが食べられるようになりたいです。（4年生）
- ・ねる時間がおそかったので、次は時計を見て行動するように心がけたいです。（5年生）
- ・メディアの時間がまったく守れていないので、これからはメディアの時間を意識して生活しようと思った。（6年生）



うちのひとから

- ・メディアの量は減ったと思います。早寝早起きが継続できるように、親子共々頑張ります。
- ・夏休みで乱れていたメディアの時間が減りました。親の意識付けにもなり良かったです。
- ・だんだん時間を意識してみたり、栄養を気にしてみたりと習慣づいてきました。このように見直す週間があるのは良いですね。
- ・もう少しメディアから離れる生活の提供を日頃からできたらと思います。
- ・スマホの時間がかかり減り、家族でことわざしりとりや会話が増えました。親のスマホ時間が減り、良かったです。
- ・今までは朝ご飯を食べない日があったけど、毎日全部の色を食べよう意識するようになりました。

ご協力ありがとうございました！

小学生の時期は、規則正しい生活をしていくために、保護者の方のご協力が不可欠です。お忙しい中かと思いますが、今後ともご協力をお願いします。次回は、1月に実施予定です。