



歯科検診・ブラッシング指導

6月13日(火)に歯科校医の安住先生と歯科衛生士さんが来校し、歯科検診とブラッシング指導を行いました。検診後に歯の染め出しを行い、普段の歯磨きでうまく磨けていないところを確認しました。その後、歯科衛生士さんから歯の磨き方について教えていただきました。最後に、教えていただいたことを実践しながらきれいに磨くことができました。



はみがきカレンダーに挑戦!

本日、はみがきカレンダーを配付しました。一緒にブラッシング指導の際に記入した染め出しカードも配布しています。磨き残しが多いところを確認して、歯科衛生士さんから教えてもらった磨き方を思い出しながら歯磨きしてみてください。1週間のお子様の歯磨きの様子を見守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。7月7日(金)にご提出ください。



健康カードをお返しします!

健康診断の結果をお返しします。ご家庭で確認いただき、表紙に押印の上、7月7日(金)までに、ほけんれんらく袋に入れて提出をお願いします。

また、受診が必要な場合、早めに医療機関を受診してください。受診が終了しましたら、受診報告書の提出をお願いします。

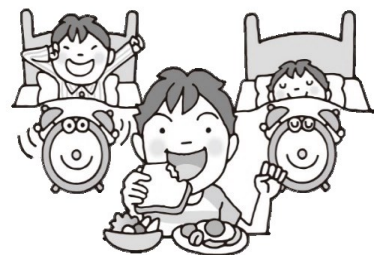


熱中症に気を付けましょう！

最近、蒸し暑い日が多くなってきましたが、体調を崩してはいないでしょうか。暑くなり始めの時期は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。これから更に暑い日が続きます。熱中症に気を付けて夏を元気に過ごせるように、学校でも対策や声掛けを行っていきます。以下に対策のポイントを示しましたので、ご家庭でもご協力をお願いします。

早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活習慣を送ることが一番大切です。朝食を食べてこなかったり寝不足だったりすると、熱中症になるリスクが高くなります。「早寝，早起き，朝ごはん」は、今まで通りに実践させてください。



こまめに水分補給

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに脱水が始まっています。のどがかわく前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。一度に大量に飲むのではなく、こまめに少量ずつが重要です。

体調が悪いときは無理をしない

体調がすぐれないときに無理をしてしまうと、体調が悪化してしまうのはもちろん、熱中症になる危険も高まります。体育や外遊びはお休みをする、また、活動中に具合が悪くなってしまったら、すぐに伝えるようにしましょう。引き続き、朝の健康観察をお願いします。



メディアコントロールへの ご協力ありがとうございました！

1週間ご協力ありがとうございました。お子さんの取り組みはいかがだったでしょうか。カードを見てみると、目標を達成しメディア以外の時間を作ることができた児童もいれば、なかなか達成が難しかった児童もいました。メディアコントロール週間が終わっても、ご家庭でメディアとの向き合い方について話し合い、実践してほしいと思います。

結果は、後ほどほけんだよりでお知らせします。



メディアコントロールの結果(鮎川小)

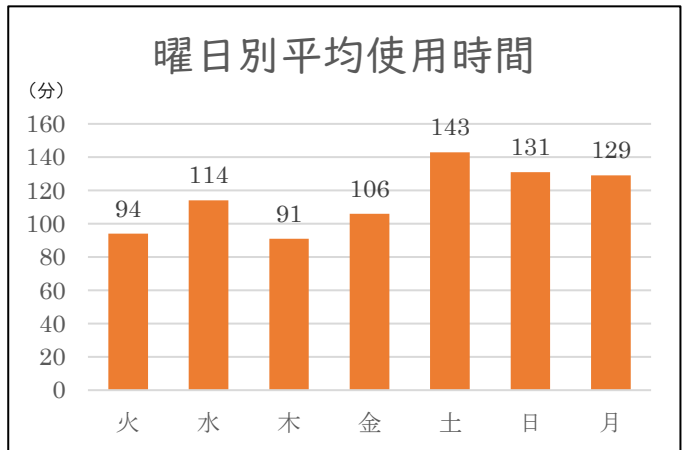
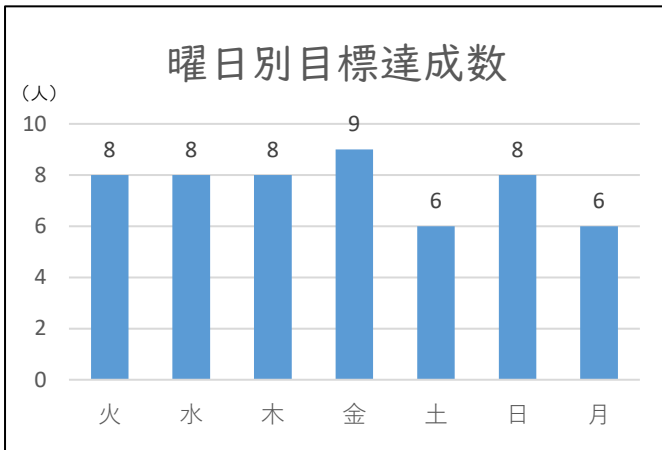
目標

今年度は、昨年までのトライレベルではなく、自分で目標を考えるという新たな取り組みで挑戦しました。そこで、子供たちが立てた目標を一部紹介します。

- テレビとゲームを合わせて2時間以内にする。
- 全部で2時間を超えないようにする。
- 10時以降はメディアを使わない。



取組状況



土曜日が平均使用時間が最も長く、曜日別達成数も少ないという結果でした。しかし、使用時間は1日5時間の児童もいれば1時間くらいの児童もあり、ばらつきがありました。

感想

児童

- ・土曜日は達成できなかったから、次は達成できるようにしたい。
- ・今まですべてクリアしたことがなかったのでできてよかった。メディアコントロールがなくても、同じくらいの時間にしたい。

保護者

- ・限られた時間をどう使うか考えて勉強、遊びをしているようでした。
- ・自分から進んでお話をしてくれました。お手伝いもいつも以上にしてくれて助かりました。