

すくすく

11月の保健目標

すすんで体をきたえよう。

志木市立志木第四小学校 保健室 H30.11.8

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで は 11/8は「いい歯の日」です。

～午後のスタート はみがき から～一生自分の歯で食べよう～

志木四小のはみがきタイムでは、スター☆ビューのつくった「歯をみがこう」の曲が流れます。おいしい給食を食べたら、掃除の前に、お口の中也きれいにみがきましょう。せっかく持ってきた歯ブラシです。自分の「は」をみがくために、おおいに使いましょ。はみがきは生活習慣病予防の第一歩です。

はのみがきかたを見直してみよう

歯ブラシの持ち方は えんぴつ持ち。

歯ブラシの毛先を 覆って

1本1本 こちょこちょ みがき。

まとめて いっぺんには は はみがけてません。

力を入れすぎないように 気をつけて みがきましょう。



おうちのかたの仕上げみがきと

歯医者さんによる定期検診も忘れずに。



保護者の皆様へ

学校では持久走大会の練習に取り組んでいます。お家の方の応援は子ども達の励みになっています。合わせて、いつも以上に睡眠時間をしっかりと、体調に気をつけてください。

また、睡眠時間が短いといつものがんばりができません。走った後気分が悪くなり、なかなか体調が戻らない事があります。ご協力よろしくお願いたします。

メディア機器に触れる時間をコントロール

メディア機器を長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。下の目標を参考に、できる範囲で挑戦し、習慣化していきましょう。

メディア機器にふれる時間を「1日2時間まで」にする

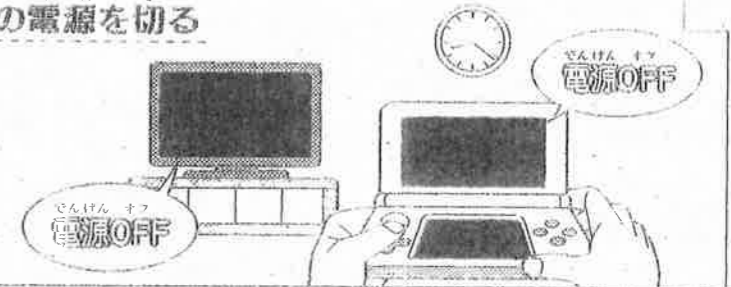
2時間の枠の中で、携帯ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使う時間などを家族と話し合っ決めて、実行してみましょう。



「1日2時間まで」の目標とともに、「携帯ゲームは週末だけにする」など、遊ぶ日も決めて、実行してみましょう。

夜9時までにはメディア機器の電源を切る

夜寝る前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなるので、習慣化できるようにしましょう。



メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。



おうちの人へのお願い

保護者がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、子どもとの会話も減ってきます。十分にお子さんの話を聞き、子どもの様子を見ることを大切にしてください。

