

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和6年8月6日 No.5



夏休みはどのように過ごしていますか？私は新たな資格をとるための研修に参加したり、試験の勉強や練習を頑張っています。普段なかなかできないことに挑戦するには夏休みが大チャンスです。自学、スポーツ、習い事、読書、お手伝い、手芸など、やってみたいと思うことにどんどん挑戦してください。また2学期にパワーアップした姿で会いましょう！

ただ正しく歯みがきできているかな？

授業を思い出そう

歯ブラシの持ち方はどうだったかな？



えんぴつもちだね。1・2年生さん上手！
かるい力で1本の歯を10回みがくよ。

汚れがたまりやすい所はどうやってみがく？



さかいめ



まえばのうらがわ

歯の形に合わせて歯ブラシの向きを変えると
きれいにみがけたね。

3～6年生のみなさんは、動画に合わせて歯みがきの練習をしました。

ポイントを覚えていませんか？

- ①歯ブラシはえんぴつもち。
- ②軽い力で小刻みに動かす。
- ③歯の形に合わせてみがき方を工夫する。
- ④歯をみがく順番を決める。

歯ブラシと合わせて、デンタルフロスなどを使うと歯垢をきれいに落とせます。



起きた後、ごはんを食べた後、寝る前には歯をみがきましょう。お菓子の食べすぎも注意！



なつやす 夏休みこそ、メディアコントロール！

つか かた だいじょうぶ
その使い方で大丈夫かな？



おてつだいをがんばる。
ままたいもありがと♡

テレビやゲーム、スマホなどをどれくらい使っていますか？夏休み中は時間がたくさんあるので、どうしても使用時間が増えてしまいますね。ここでもう一度メディアコントロールの時の生活を思い出してみましょう。取組が終わって、大切なことに気づいている人がたくさんいたので紹介します。

～ 児童の感想 ～

- ・このメディアコントロールで運動する時間や学習する時間が増えて良かったなと思いました。寝る時間も早くなったし、起きる時間も早くなったなと思いました。
- ・お手伝いを自分からしたくなる事が多くなったし、これからはがんばりたいです。
- ・今、庭に自分で作った田んぼを管理しています。お米が出来るかどうか分からないけど、自分で考えて育てています。テレビも良いけど田んぼの方が楽しいです。
- ・テレビやゲームをせずオセロやボードをして、早く寝たことで朝もスッキリ起きることができたので良かった。
- ・いつもやりすぎるので、健康のために我慢しようと頑張りました。
- ・メディアを全くしない日は、本当にすぐに眠ることができました。これからはメディアを適度にし、1週間に1日メディアをしない日を作ろうと思いました。

～ 保護者の方より ～

- ・料理や掃除をお手伝いしてくれたり、よく頑張りました。
- ・今回に限らず、日々ゲームやスマホなど自分で時間を決めて守れると良いです。
- ・時計を見ながら時間を守ろうと頑張っていました。メディアが少ないことで会話が増えたり、一緒に遊ぶことが出来て良い時間を過ごすことが出来ました。これからもメディアはほどほどに、睡眠時間に気をつけていきたいです。
- ・普段のルールをもう一度話し合い、見直す必要があると感じました。
- ・読書やお手伝いをしたり、遊び方も工夫して楽しんでいましたね♪朝も自分でしっかり起きていました。この取組をきっかけに普段の生活も目標を決めて一緒に取り組みましょうね！