

刈安げんき通信11月

令和4年11月1日

刈安小学校 保健室

11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう



14日(月曜日)~20日(日曜日)の期間、「げんきあっぷカード」に取り組んでもらいます。

寒さに負けない体を作るためにも生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を確立することがとても大切です。

自分の1日の過ごし方を振り返ってみて、今の過ごし方でいいのか、よりよくするためにはどうすればよいかを一度考えてみましょう。デジタルデトックスもおすすめですよ!

また、11月8日の「いい歯の日」にあわせ、お家の方と一緒にカラーテスターを使い、みがき残しチェックを行ってみてください。

□デジタルデトックスとは・・・電子機器(スマートフォン、パソコン、ゲーム機など)を意識して使用しないことです。メリットとしては、脳の疲れをとることで、すいみの状態がよくなることなどが期待されます



◆みがき残していませんか? ここは

要注意!

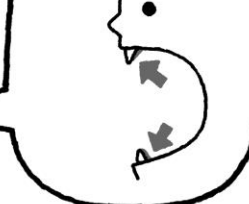
は は あいだ
歯と歯の間



は しにく さかいめ
歯と歯肉の境目



まえば うらがわ
前歯の裏側



おくば
奥歯の「みぞ」



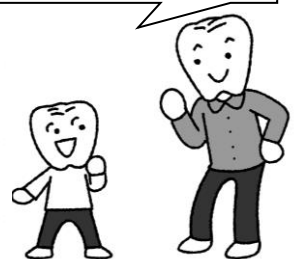
はなら でこぼこ
歯並びの凸凹



おくば うし
奥歯の後ろ



げんきあっぷカードの裏面にみがき残しチェックがあるよ! やり方をよく読んでね! 6月にしたチェックと比べたい人や生活リズムについて気になる人は保健室まで



保護者の方へ

14日(月)~20日(日)の1週間、毎日の生活習慣(睡眠・歯みがき・朝ごはん・メディアの使用時間)チェックを実施します。今一度、お子様とメディアの使用も含めた生活習慣について、ご家庭でのルールを確認し、メディアコントロールも含めて環境を整えていただければと思います。

また、ご家庭で、カラーテスターを使ったみがき残しの確認をしてみてください。長子児童に保護者の方の分も配付しますので、一緒に取り組みをよろしくお願いたします。