

# ほけんだより



保護者のみなさまへ

河井小学校 R1.6.21

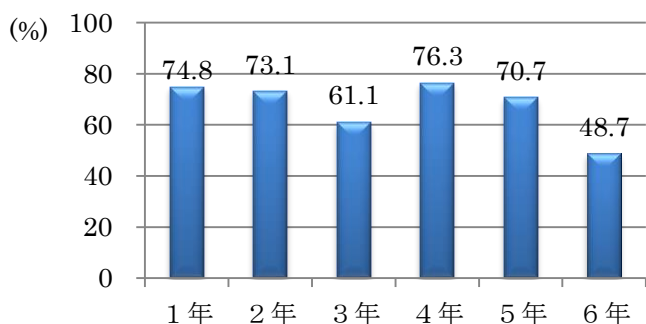
No.5 文責 岡田

## ハイパーウィーク生活カレンダーの結果をお知らせします！

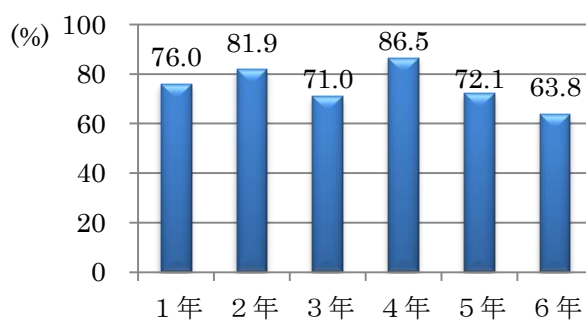


※ 5月23日(木)～29日(水)の1週間のうち目標が守られた割合

就寝時間 (低9:30、高10:00)



テレビ・ゲーム (2時間以内)



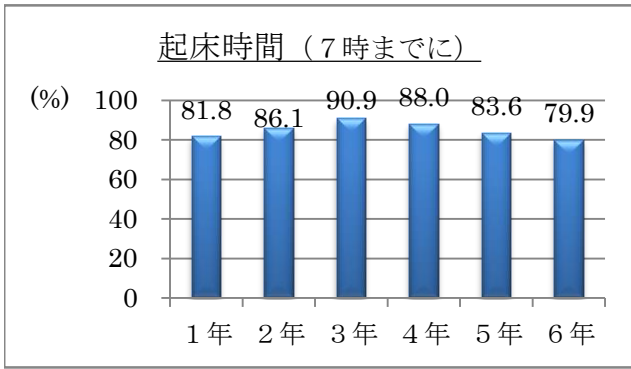
2つのグラフを比べると就寝時間とテレビ・ゲームの時間は、比例しています。4年生がどちらも一番守られていました。

19日の親子教育講演会では、「ネット、ゲームにひそむ危険について」という題で講演がありました。講師の先生からは、ゲーム依存にはどんな危険があるか、どうやって身を守ればいいのかをわかりやすく説明していただきました。

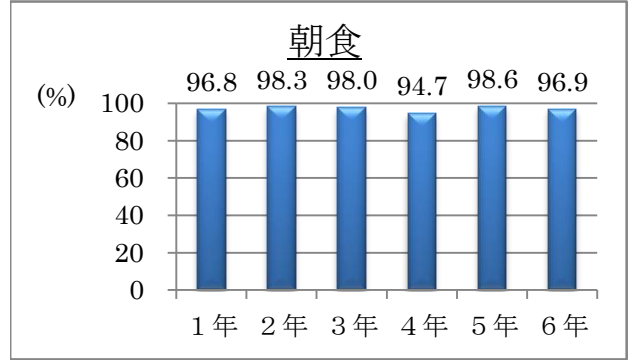
ゲーム依存にならないためには、下記のような工夫も必要です。

- ① おうちの人といっしょにルールを作る。
  - ・使う時間を決める
  - ・夜9時以降は親に預ける など
- ② 友だちともルールを作る。
  - ・通信ゲームは00時まで など
- ③ 使った時間の記録をつける。
- ④ ゲームをしない日を作る。
- ⑤ ゲーム以外の楽しみを見つける。

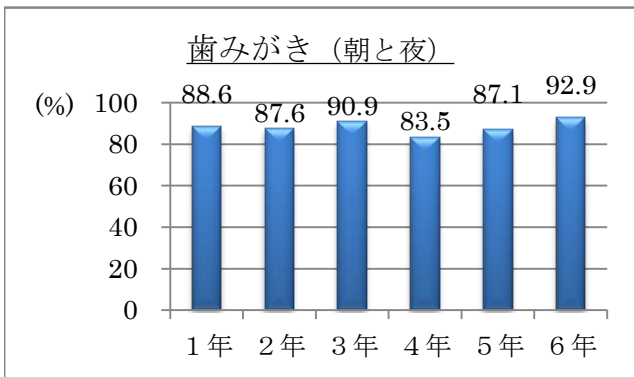




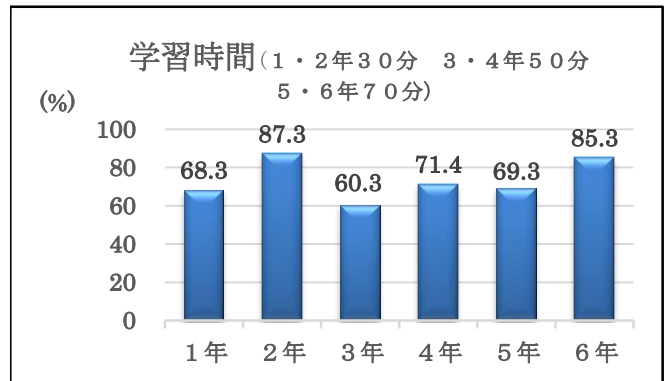
どの学年も8～9割の児童が、7時までに起きていた。



普段は、朝食抜きで登校する児童もたまに見られるが、生活カレンダーの期間は、ほとんどの児童が朝食を食べていた。

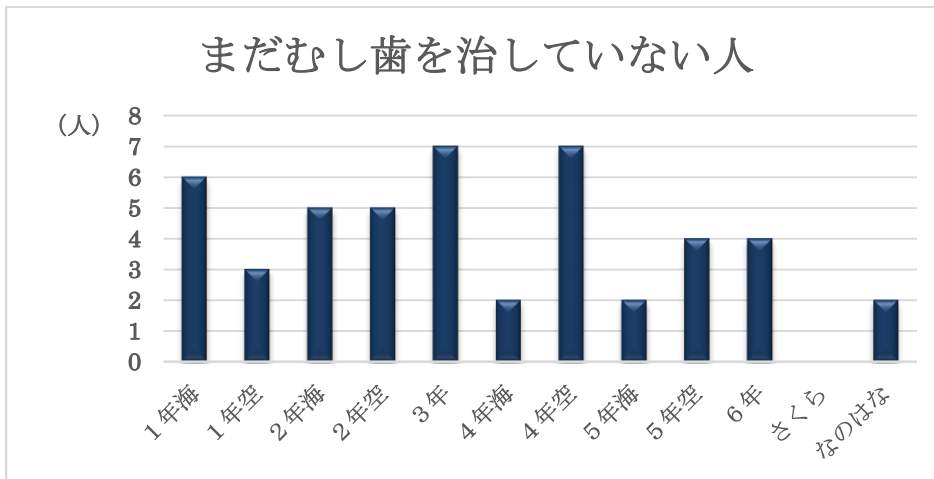


夜の歯みがきは、習慣になっている児童が多かったが、朝の歯みがきができていない児童が少し見られた。



2・6年生が8割以上守られていた。全体的には、6～7割の児童が守られていた。

## むし歯の治療は、進んでいますか？



全校では、まだ47人がむし歯を治していません。高学年は、おうちの人が、予約をとっておけば、一人でも歯医者さんに行くことができますと思います。むし歯がひどくならないうちに早く治療してください。