

# ほけんだより 11月

令和5年11月6日  
能登町立小木小学校  
保健室

あさゆう きおん ひく きゅう はださむ かん  
朝夕は気温も低く、急に肌寒く感じるようになってきました。  
おくの とちく いんとうけつまくねつ ねつ  
奥能登地区では、咽頭結膜熱（プール熱）やインフルエンザが  
りゅうこう  
流行しているようです。水道の水も冷たくなってきましたが、  
かんせんしょうよぼう てあら つづ  
感染症予防のために手洗いを続けていきましょう。また、かせ  
をひかないためにも夜は早く寝て、からだの抵抗力をつけましょう。



## 11月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう  
は けんこう  
歯の健康をまもろう

## 11月の保健行事

6日(月)～10日(金)  
メディア時間短縮ウィーク  
14日(火)～20日(月) 体重測定の日

# メディア時間短縮ウィークが始まります

期間

11月6日(月)～10日(金)

小木中学校と一緒に  
取り組みます!



保護者の皆様へ

メディア時間短縮ウィークは、目標の時間をお子さんと話し合っで決めることになっています。この機会に、お子さんと話し合っで、我が家のルールについてふりかえってみてください。

このメディア時間短縮ウィークは、小中連携の一つとして、中学校と同じ期間に取り組みます。中学校に兄弟姉妹がいるご家庭は、ご家族みんなで声かけをしながら、取り組んでみてください。お忙しい中ですが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### メディアの使用(テレビ・ゲーム・動画)

保健給食委員会で話し合っで結果、小木小学校のメディアの合計時間は、2時間以内に決まりました。その時間をめやす目安にして、30分以上多くならない目標にしましょう。

メディア時間短縮ウィーク 11月		年 級 名 前					
【学校がおすすめしている時間】		毎日、元気に過ごすために、メディア利用時間を減らし、早く寝ることを心がけましょう!					
【目標時間】		1 目標は、学校がおすすめしている時間を家庭にお子さんの力で決めましょう。 2 目標の時間は、学校がおすすめしている時間より30分以上減らすようにしましょう。 3 目標が終わったら、目標をまもれた日数と自分の頑張りを書きましょう。 4 結果にお子さんの力にも見てもらい、ご褒美をもらいましょう。 5 11月(土)の朝、発表しましょう。					
11月	目標	6日(月)	7日(月)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	目標を守れた日数
全日の成績発表	：	：	：	：	：	：	日
テレビを見た時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
ゲームをした時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
動画を見た時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
合計	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日

# 11月8日は「いい歯の日」です。



「ひみこのはが い〜ぜ」という言葉を知っていますか。

この言葉は、よく噛んで食べることがどうして大切なのかを伝えるための言葉です。

現代の食事はよく噛まなくても食べられるものが多くなっています。しかし、よく噛んで食べることは歯だけでなく全身に良い効果があるのです。どんな良い効果があるのか紹介します。

<p>① 肥満の予防</p> <p>よくかんで食べることで、食べすぎるのを防ぎます。</p>	<p>② 味覚の発達</p> <p>かむことで味や触感を楽しんだりおいしさを感じたりできます。</p>	<p>③ 言葉の発音はつきり</p> <p>顔の筋肉が発達してきれいな発音や豊かな表情に繋がります。</p>	<p>④ 脳の発達</p> <p>よくかむと脳への血のめぐりが良くなり働きが活発になります。</p>
<p>⑤ 歯の病気の予防</p> <p>よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯や歯肉炎を防げます。</p>	<p>⑥ がんの予防</p> <p>だ液に含まれる酵素には、がんの発生を抑える働きがあります。</p>	<p>⑦ 胃腸の働き促進</p> <p>よくかんで食べると消化を助けるので、お腹に優しいです。</p>	<p>⑧ 全力投球</p> <p>投げたり走ったり、歯を食いしばるには丈夫な歯が大切です。</p>

## 視力検査の結果から

●視力検査の結果（裸眼・矯正含む）

A : 20人    B : 12人    C : 14人    D : 5人



4年生くらいから、視力が下がる人が増えてきている気がします。視力は遺伝もありますが、自分で気をつけられることもあります。勉強をするときや本を読むときは、電気をつけたり、スタンドなどで手元を明るくしたりして、机から30センチはなしましょう。また、4月の視力検査に比べて視力が下がった人が増えました。普段、寝転がって本を読んだり、テレビを見たりしていませんか？一度、自分の姿勢を見直してみましょう。