

# \* ほけんだより \* 5月 \*

能都町立小木小学校 保健室 令和6年5月24日 No.3

## じかたんしゅく メディア時間短縮ウィーク

5月27日～31日はメディア時間短縮ウィークです。今年度も小木中学校と期間を合わせて取り組みを行います。スマートフォンやゲーム機、パソコンなどは便利で生活に欠かせないものです。しかし、ゲームやスマホでは身体は育ちません。正しく使えるよう、まずは時間のコントロールが大切です。使用時間をふり返ってみましょう。

【学校がおすすめしている時間】

|           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| 就寝時刻…     | 1・2年  | 9時まで  |
|           | 2・3年  | 9時半まで |
|           | 5・6年  | 10時まで |
| メディア利用時間… | 2時間以内 |       |

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！

- 1 目標は、学校がおすすめしている時間を目安におうちの方と決めましょう。
- 2 目標の時間は、学校がおすすめしている時間より30分以上遅くならないようにしましょう。
- 3 5日間が終わったら、目標を守れた日数と自分のふりかえりを書きましょう。
- 4 最後におうちの方にもみてもらい、「おうちの方から」記入してもらいましょう。
- 5 6月5日(月)の朝 提出しましょう。



| 5月                 | 目標             | 27日(月)    | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) | 目標を守れた日数 |
|--------------------|----------------|-----------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 前日の就寝時刻            | :              | :         | :      | :      | :      | :      |          |
| メディア利用時間           | ①お家の人と相談して書きます | ② 毎日記録します |        |        |        |        | ③        |
| テレビを見た時間           | 時間 分           | 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           | 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           | 時間 分      | 時間 分   | 時間 分   | 時間 分   | 時間 分   | 日        |
| 合計<br>学校の目標(2時間まで) | 時間 分まで         | 時間 分      | 時間 分   | 時間 分   | 時間 分   | 時間 分   | 日        |

ふりかえり

③ 土日にお家の人と書きます

おうちの方から



【 提出日 6月3日(月) 】

### おうちのかたへ

今年度の取り組み等について

お忙しい中、保健調査への丁寧なご記入ありがとうございました。今年度も小木中学校と連携しながら定期的にメディア時間短縮ウィーク、げんきアップカードの取り組みを計画しています。取り組み後、お子さんと一緒に振り返り感想や様子をご記入ください。

# しかけんしん 歯科検診のけっか

むし歯の  
ちりょうがしてある人

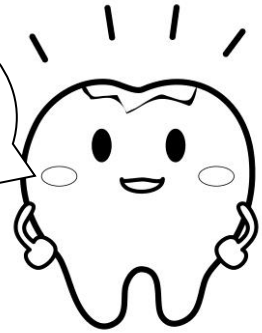
むし歯のない人



23人  
(54.8%)

8人

(19.0%)



むし歯があった人

11人

(26.2%)



13人

(25%)

歯垢がたくさんあるまたは  
歯肉が腫れている人

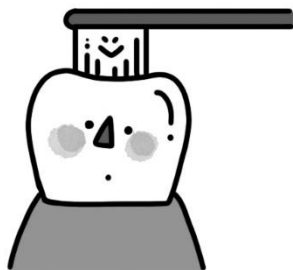


治療のちりょうのおすすもをもらっている人は、早めにかかりつけの歯医者さんで見てもらいましょう。

おぎしょうがっこうの児童4人に1人が、歯こう（プラーク）が取りきれないか歯肉の腫れがある、もしくは両方ということが分かりました。

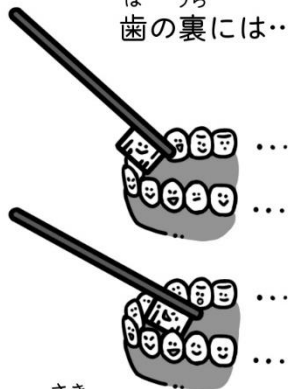
歯肉の腫れは上手なブラッシングで改善することができます。丁寧なブラッシングができるよう一緒に練習していきましょう。

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい  
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



けさき  
毛先をななめにあてる！

しゃべりながら、遊びながら、テレビをみながら・・・などの  
ながらみがきではなかなか歯こう（プラーク）が落ちず、せっかくの  
歯みがきも意味がありません。鏡で、ブラシの当たり方や歯をよく観察し  
ながらみがくと、早くピカピカにみがくことができます。

