

四小は、むし歯治療100%をめざします！！

ほけんしつだより ータ フー

TOUFH

～おうちの人と一緒に読みましょう～



島原市立第四小学校

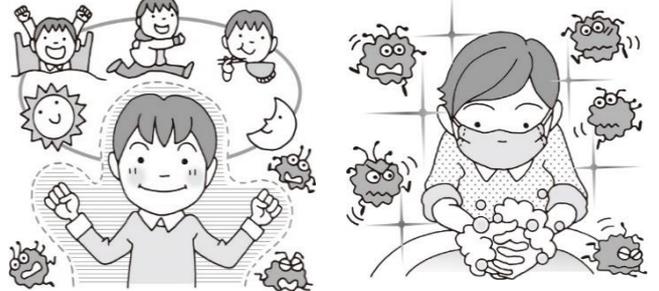
令和3年12月23日

文責 溝田

☆冬休みも「感染防止」を心がけよう！

楽しい冬休みに入ります。今年度は、いつもの冬休みより長い 17 日間の冬休みです。外出する機会や普段会えない遠くにいらっしゃる方と会う機会など増えるのではないのでしょうか。長崎県の新型コロナウイルス感染者は、新規感染者「0」が続いていますが、オミクロン株の出現により、いつまた感染が拡大するかわかりません。私たちができる予防を冬休みもしっかりやっていきましょう。

「規則正しい生活」で「手洗い」「マスク」で
免疫カアップ！ウイルスをシャットアウト！



☆生活リズムを整えよう

冬休みがんばりカードを配布しています。起床・就寝時刻、運動など、生活リズムの整った生活をして毎日元気に過ごせるようにしましょう。

姿勢体操にも取り組んで！

現在、四小で取り組んでいる正しい姿勢のための、姿勢体操。四小ホームページにもアップしています。ぜひ毎日の運動の一つに取り入れてください。

ふゆやすみ がんばりカード ねん くみ ばん なまえ

○ふゆやすみのせいかつについて、もくひようをきめましょう。
○カードは、おうちの人といっしょにつけましょう。
○「*」マークがついているこうもくは、できたら○、できなかつたら△をつけましょう。

【わたしが がんばること】	こうもく	じぶんのもくひよう	*冬休みの ふりかえり
	おきる じこく	じ ぶん	
	ねる じこく	じ ぶん	
	*べんきよう	「しせい ^{せい} たいぞう」にも 取り組もう	
	*どくしよ	四小ホームページに、 姿勢体操の動画をアップしています。	
	*うんどう		
	*四小メディアルール	メディアの時間は1日2 時間まで。夜9時には、テレ ビ・ゲームなどはやめる	
	*てあらい	食事の前、外から帰った あと、トイレのあとなど	
	*おてつだい		

☆朝の「体温測定」



毎日の健康状態チェックのため、体温を測定し記入しましょう。

こうもく	12/25(土)	12/26(日)	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)
たいおん	どぶ	どぶ	どぶ	どぶ	どぶ
おきるじこく					
ねるじこく					
べんきよう					
どくしよ					
うんどう					
四小メディアルール					
てあらい					

☆電子メディア四小ルールを守ろう！

*「**スマホ内斜視**」ってご存じですか？*

日本以上に、若者のスマホ依存が強いとされる韓国で、これまでにはあまりなかった7～16歳の子どもの「急性内斜視」が増えているそうです。韓国で 2016 年に「急性内斜視」の診断を受けた子ども達は、全員 1日平均 4 時間以上のスマホ使用者だったそうです。現在、日本の若者にも増えているそうです。

スマホを見続けると

両目が
内側に寄る

急性内斜視

どちらかの目が内側に寄ったままになる



きゅうせいはいしやし

<急性内斜視の症状>

○寄り目

○物が二重に見える(複視)

→遠近感や立体感がつかみにくなる

*子どもは、自分の目の状態を自覚しづらいので、周りの大人が目の印象や黒目の位置の異常に気付いてあげることが大切です。

冬休みは寒さもあるため、家の中でメディアに触れる時間が増えやすくなります。近くを見がちになるのは、スマホばかりではありません。健康に気を付けながら、メディアと上手に付き合ってください。

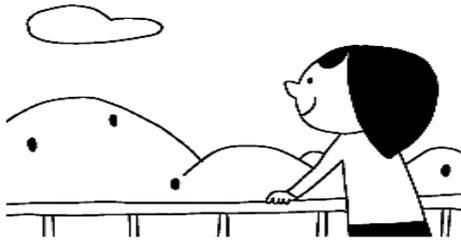


30分たつと、
休んだ!



目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見るのが大切です。週に何日はゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。

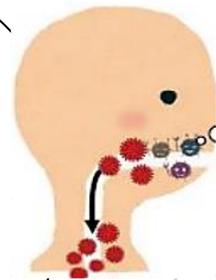
☆新型コロナウイルスやインフルエンザ予防にも大事! 「歯みがき」「定期的な歯科受診」

感染症予防に、歯みがきや歯科受診がなぜ大事なの?

① 歯みがきをせずに、口の中を汚れたままにしておくと、口の中の歯周病菌の数が増えます。



② 歯周病菌は、ウイルスなどが細胞への侵入を促す成分を出しています。そのため、口の中が汚れていると、感染症にかかりやすくなるのです



ウイルス成分が細胞に入りやすくなる

③ このように、侵入したウイルスは、体の中で増殖し、体の免疫力が弱くと、病気が重症化するのです。



冬休み中も、食後の歯みがきをていねいにして、おし歯・歯肉炎予防とともに感染症も予防しましょう。歯科の治療や定期受診をして、口の中を清潔にしましょう。



広がったり、古くなったりした「歯ブラシ」は、新しいものに交換して新学期を迎えましょう!!