

四小は、むし歯治療100%をめざします！！

小学生期に「健康な生活習慣」を身につけよう！！

ほけんしつだより 一タ 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

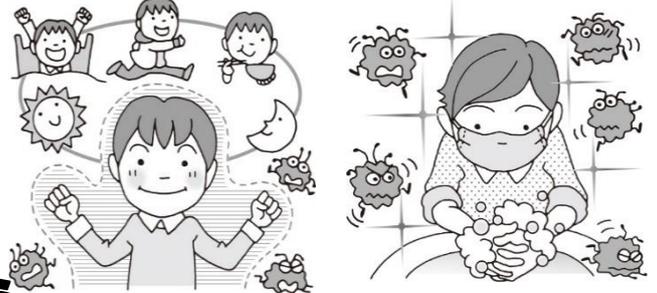
令和4年12月22日

文責 溝田

## ☆冬休みも「感染防止」を心がけよう！

17日間の冬休みに入ります。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。現在、長崎県の新型コロナウイルス新規感染者数は増加しており、19日の感染者数は 2,000 人を超えました。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」で免疫力アップ！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。

### 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、もくひょうをきめましょう。
- 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	じぶんのもくひょう	*冬休み ふりか
	おきる じこく	じ ぶん	
	ねる じこく	じ ぶん	
	*べんきょう	「しせい体どう」にも 取り組もう	
	*どくしよ	四小ホームページに 感染防止対策 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	
	*であらい	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		

### \*運動習慣を続けよう！「継続は力なり！！」\*

11月から「ランランタイム」に継続して取り組み、子ども達の体力も向上してきています。冬休み中は、運動不足になりがちです。ぜひ、大掃除・なわとび・外遊びなど、継続して体を動かせるよう、お子さんと話し合いをお願いします。

### \*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。

## ☆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)	27(月)	12/28(火)	12/29(水)
たいおん	どぶ		どぶ	どぶ	どぶ
おきるじこく					
ねるじこく					
べんきょう					
どくしよ					
うんどう					
四小メディアルール					
手あらい					

## ☆電子メディア四小ルールを守ろう！ 「夜、9時以降は使いません！」

### \*\*ブルーライトの影響\*\*

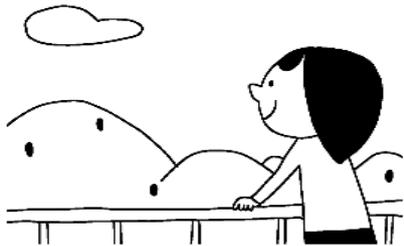
スマートフォン等のメディア機器からは、「ブルーライト」という青色光が出ています。ブルーライトはエネルギーが強く、目を疲れやすくしたり、眼球内の網膜に悪影響を及ぼしたりすることがあります。また、寝る前にブルーライトを浴びると、体が昼間だと勘違いし、スムーズに入眠できなかつたり、夜中に目が覚めやすくなつたりして、十分な睡眠がとれにくくなる可能性があります。



寝る1時間前にはメディアの使用をやめて、「いい睡眠」がとれる準備をしましょう。

## 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、遠くを見ることが大切です。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。

今年度は、視力低下傾向の児童が増えています。

「目に優しい生活」

を意識しましょう。

視力について、受診のお勧めのお知らせをもらった人で、まだ未受診の場合は、冬休み中に受診をお願いします。

\*\*\*\*\*

# 「歯みがき」「定期的な歯科受診」

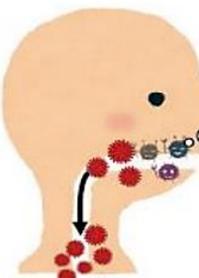
☆新型コロナウイルスやインフルエンザ予防にも大事！

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



ウイルスが細胞に入りやすくなる成分を出す



③ このように、侵入したウイルスは、体の中で増殖し、体の免疫力が弱いと、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、むし歯・歯肉炎予防とともに感染症も予防しましょう。



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！！

歯科受診率89% (42人受診終了)

あと数名で100%

まだ、お子さんの歯科受診が終わっていない場合は、冬休み中に治療が進むようにしましょう。