

四小は、むし歯治療100%をめざします!! 現在受診率**78%あと14人**

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5年12月22日
文責 溝田

☆冬休みを楽しく過ごすために、大事なことは？

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。

今週、本校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった児童は「0」でした。しかし、県内児童生徒のインフルエンザ感染者数は1258人(12/20)。新型コロナウイルス感染症も 55 人感染者がいる状況で、インフルエンザの流行は継続中です。クリスマスやお正月など楽しい行事がいっぱいの冬休み。でも、病気やけがをしては楽しさが半減してしまいます。健康でいることが大事です。病気やけがの予防を冬休みもしっかり行い、楽しい冬休みにしてください。

規則正しい生活で
免疫力アップ



「手洗い」「マスク」で
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。

* 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います。冬休み中も運動不足にならないように運動習慣を続けてほしいと思います。

夏休み明けの身体測定では、**体重が急激に増加している児童が多くみられました**。暑さであまり運動ができなかったことが原因の一つと思われます。

大掃除・なわとび・外遊び・姿勢体操・ダンス等体を動かす時間を生活の中に毎日取り入れましょう。

現在、四小では「正しい姿勢」や「楽しく体を動かす」ための取り組みとして、**姿勢体操やダンス**を毎週木曜日学級裁量の時間に行っています。**姿勢体操は、四小児童保健委員会**が作成したものです(令和3年度)。姿勢体操や学校でお手本にしているダンス動画のリンクを載せておきます。動画を見ながら、ぜひご家族で姿勢体操やダンスをしてみましょう。



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○、できなかったら△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	*冬休みの ふりかえり
	おきる じこく	じ ふん	
	ねる じこく	じ ふん	
	*べんきよう	「しむいせどう」にも 取り組みよう	
	*どくしよ	「せいかんしんべい じ」に、運動の習慣 をアゲています。	
	*うんどう		
	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		
	はみがき	夜のはみがき3分以 上	
	*おてつだい		

☆ダンス動画はこちらから

<https://youtu.be/6kryPPmoxRc?si=UTkRni6INtEv5UCo>

yoasobi の「アイドル」
です。



<https://youtu.be/aUPm2tSehFI?si=DtpJV4HTvi8hTPLe>

パフィーの「愛のしるし」
です。



☆姿勢体操はこちらから

<https://youtu.be/MEyznNvuIUw>



☆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**「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ます。

＜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事です。

児童の**視力低下者**も年々増えています。

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



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いきましょう。

**30分たったら
休めだ！**



☆インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防にも大事！ 「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

ウィル
 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。
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。



古くなったり、毛先が広がった歯ブラシは新しい歯ブラシに交換しましょう

