

ほけんしつだより

TOUGH

令和6年3月22日
島原市立第四小学校
文責 溝田



☆春休みの生活について

*カードは、4月8日(月)に担任の先生に提出

カードは、4月8日(月)に担任の先生に提出です。

**春休み
がんばりカード**

年 組 番 名まえ

*春休み中も自分の目標を決め、生活のリズムがぐずれないように、毎日チェックしましょう!
*各項目の目標が、守れたら○ 守れなかったら△をつけましょう。*家の人にも、1日の生活をチェックしてもらいましょう。

【わたしが がんばること】	項 目	自分の目標
	起きる時刻	時 分
	寝る時刻	時 分
	学習時間 	時間 分
	読書時間 	時間 分
	運動時間 	時間 分
	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
	歯みがき 	夜の歯みがきについて
	お手伝い 	

3月23日から、16日間の春休みに入ります。今学期は、3月中旬からインフルエンザ B 型が四小でも大流行しました。今もその流行は継続中です。以前、5月にインフルエンザ B 型が流行したこともありましたが、春休み中も感染症予防を心がけて過ごしましょう。

<がんばりカードで健康と生活のチェックを!!>
生活リズムの乱れは、体調を崩すことにつながります。「がんばりカード」で、生活リズムをチェックしながら、健康管理に努めましょう。おうちの方も一緒にチェックをお願いします。



夜の歯みがきは、3分以上
隅々まで磨こう

☆春休みに入る前に、再度メディアルールの確認をしましょう!

～保護者が心得ておきたいネット・ゲーム依存予防の基本～

最近、子ども達のネットゲームでの「^{かきん}課金トラブル」についてよく報道されており、100万円以上もゲームに費やした事例もあります。長期休み中は、子ども達にとってゲームに触れる時間が増えやすくなります。春休みに入る前に、もう一度メディア機器使用ルールの確認をしっかりと行いましょう。そして春休み中は、1日の過ごし方について話を聞きながら、ゲーム機などの使用状況についても確認していきましょう。

<ネット・ゲーム依存の予防対策> 国立病院機構久里浜医療センター樋口進先生のお話より抜粋

- 「情報端末（スマホ・ゲーム機・タブレット等）は、親のものを貸し出す形」にする。
- アプリやソフトのダウンロードや課金については親が管理。本人との話し合いのうえで、ペアレンタルコントロールを設定する。
- 使用場所は親の目の届く範囲で、しっかり見守る。
*実際に見守れない場合は、時間制限等を設定する。

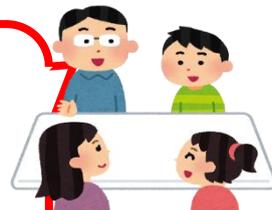


○使用時間など、**ルールを決め、守らない場合のペナルティー**を決める。

ただ、すでに依存の兆候が現れている場合もあります。ゲームへの執着が弱いうちであれば、親の言葉にも耳を傾けられますから、機器の使用について、じっくり話し合ってください。

☆**大切なのは会話。**問題を指摘して、

改善策を本人と一緒に考えるプロセスが必要です。



春休みは、暖かくなり過ごしやすくなります。春の訪れを感じながら、たくさんリアルな体験をしましょう。



☆**令和5年度**☆

歯科受診状況

(う歯・C0・要注意乳歯)

* 受診中も含む

令和2年度	令和3年度	令和4年度	本年度
89.0%	80.0%	89.0%	94%

今年度の受診率は、昨年度より上昇しましたが100%の目標達成には至りませんでした。1学期検査分の受診は、49人中46人の治療が終了または受診中となりました。

歯と口の健康を守るためにプロのケアを受けることが3か月～半年に1度は必要とされています。春休みの期間に、歯のクリーニングやむし歯などがないかチェックを受けに歯科医院を受診しましょう。



広がっていると、毛先が歯にあたらずきれいに磨けません。



歯ブラシについて

○古いものや汚れているもの、毛先が広がっているものは新しいものに交換をお願いします。歯ブラシ交換の目安は1か月です。

○歯ブラシは、できるだけ高学年でも子供用の歯ブラシにしましょう。奥まで歯ブラシがしっかり届きます!