

# すこやか

令和6年  
11月8日発行  
周陽小学校保健室

あさゆう はださむ かん 朝夕は肌寒さを感じるようになりました。にちゅう あつ あそ あと あせ 日中は暑くて遊んだ後、汗びっしょりな人を見かけますが、きゅうげき きおん さ からだ ちょうし 急激な気温の差に、体の調子をくずさないかと心配しています。すいみん かんせんしょう 睡眠をしっかりとって感染症にまけないようがんばりましょう。



11月の保健目標 冬に向けて体を鍛える。姿勢をよくする。

## 2回目の元気アップ週間が始まります

いっしゅうかん せいかつ ようす 一週間の生活の様子をチェックする2回目の元気アップ週間が、11日から始まります。メディアコントロールについては1学期、「メディアを9時までにやめて早ねをすすめる」ことをよびかけましたが、メディアを9時までにやめた人が全体の約80%、早ねをした人は70%でした。最近、ぐっすり眠れず



授業中 眠そうにしている人を見かけます。しっかり休んで次の日元気に一日過ごしてほしいです。



保健委員会では、メディアについてのアンケートを実施し、話し合った結果、家庭のメディアルールの中で特に①のがんばりたいことを5日間できた人には、「がんばったシール」をはろうということになりました。元気アップ週間はきっかけとしてメディアルールが習慣として身につくことができるといいですね。

### ゲームや動画を見る・・ねる少し前にやめるためには

◎ねる前には手の届かないところに置く



ねる部屋に置かず、手の届かない場所に置くことが大切です。ねる前に画面を見るのが習慣になっている場合「見たい」という気持ちがなくなるまではある程度時間がかかります。そのため、「見たい」という考えが浮かんだときにすぐに見られない状況にしておく必要があります。見たいという考えをやり過ごすことをくり返していくと、見られないことに慣れてきます。

◎代わりに寝る前に何をするのか決める

何か「やめる」ことは難しいですが、代わりに何かを「する」方が簡単です。例えば、ゲームや動画を見る代わりに、音楽を聴く、本を読むなどリラックスできる別のことを取り入れてみましょう。

# は がくしゅう 歯の学習をしました



11月5日、3年生を対象に「歯」について学習しました。  
生きていくためには「食べる事」が大事、食べるためには、「歯」が大事。他の動物の歯と比べて人間はどのような役割をする歯があるか、自分の歯をみながら確認しました。

質問 「生きていくために一番大事な事、なくてはならないものはなんですか？」

3年生の答え **食べ物 水分 すいみん お金**  
命につながる事と、暮らしに必要な事がうかんできたようです。



ライオン、とらなどの肉食動物、うし、うまなどの草食動物とは違い、3種類の歯がきちんと備わっている人間の歯は、いろいろな食べ物が食べられる最強の歯です。一度しか生え変わらない歯を大切にするためにはどうしたらよいか、3年生がこれからチャレンジすることをきいてみました。

ぼく、わたしのチャレンジすること

あまいものをたべすぎない。

歯みがきをおく歯から1つずつ20回やる。

歯1本につき10秒する。

鏡を見て歯みがきをがんばりたい。

3年生の一部の意見です。たくさんの目標を考えてチャレンジしています。



11月8日は...



しっかりかんでのも  
もけんこうに