

—ほけんだより—

えがおだいすき



平成29年11月14日
西横野小学校 保健室
—No.9—
おうちの人と読みましょう

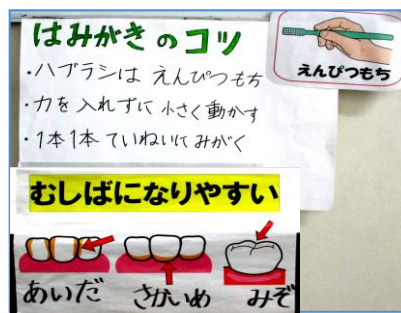
「給食のあとは みんなで はみがき週間」



学校では給食の後にはみがきタイムがありますが、ハブラシを持ってこなかったりみがき方がいいかげんだったり、みがきながらおしゃべりしている人はいませんか？

そこで、今週は「西横野小 みんなではみがき週間」。全校ではみがき100%になるように、給食の後のはみがきをがんばる一週間です。

月曜日には保健委員が教室をまわって、はみがきのしかたをよびかけました。



保健委員が教室でみがき方の説明

全員がみがけたクラスは、毎日保健係が「はみがき100%カード」を保健室前にはっています。一週間100%を達成できたクラスには賞状を渡します。「西横野小 みんなではみがき100%」をめざしましょう。



かくにんしよう！みがきかた

はぶらしのもち方は？

えんぴつをにぎるようにもつ。力をいれすぎない。



動かし方は？

小さくしんどうさせるように1本1本ていねいにみがく。



おくぼは？

はぶらしを横から入れてみぞをていねいにみがく



まえぼのうらは？

はぶらしをたてに使う



—速報—

西横野小学校は「群馬県よい歯と口の学校」に、また6Aは「よい歯と口の学級」に選ばれ表彰されることになりました。南中学校も「よい歯と口の学校」で表彰されます。西横野地区の子は、県の統計と比べるとむし歯が少ないです。これは、小さいころから家でも歯の健康に気をつけている成果ですね。

これからもしっかりみがいて、バランスよく食べ、こまめにチェックして、大人になっても健康な歯の持ち主でいてください。



今週は「西横野小 学びアップ週間」



あなたの家の「ノーメディア・ディ」はいつにしましたか？
メディアを使わない時間、どんなことをしてすごせましたか？

ぐーんと“学びアップ”できるといいですね。そして、この機会に、「メディアとのつきあい方
わがやのルール」を家族と確認してみましょう。

これは、平成27年度の学校保健委員会で、「メディアと上手につきあうため」に話し合った
ルールです。参考にして健康な生活を送ってください。

メディアと上手につきあうためのルール



平日は、すべてのメディアの合計が1日2時間以下に

- ゲームやネットは、続けて30分以上しない。
- 宿題や勉強を先にすませる。
- 部屋の明るさや姿勢、きよりに気をつける。
- 子どもだけのへやではスマホやネット、ゲームをしない。
- 外で、体をおもいっきり動かす。
- ゲーム以外の読書や遊び、手伝いなどを積極的にする。
- 夜9時すぎはメディアを使わない。・・みたい番組はビデオにとって休日に



7つのまちがいさがし

こたえはほけんしつにはってあります。

