

# ほけんだより

令和4年6月20日  
木浦小学校 保健室

親子でお読みください☺

これから梅雨の時期になっていきます。梅雨は日照時間の減少や気圧の変動が大き  
いことから、気分が落ち込んだり、何だか体が重くなったりすることがあります。子供  
の生活リズムを整えて、気象の変化に適応できるようにしておきましょう。

## しかけんしん おこな 歯科検診を行いました



### ● むし歯有病率

6月9日(木)に実施した歯科検診の結果から、木浦小学校のむし歯有病率を集計  
しました。乳歯はむし歯になりやすいので有病率も高くなっています。乳歯は抜けます  
が、むし歯を放置しておくと、その後の永久歯にも影響します。保護者が仕上げみがき  
をして、予防を徹底しましょう。



むし歯所有率

10.9%

歯科疾患有病率

55.5%

※治療済みの歯もむし歯として集計されています。

## すいえいじゅぎょう 水泳授業について



6月27日(月)から、水泳授業が始まります。水泳授業がある日は、プールに入れ  
るかの可否と保護者印かサインを「健康観察カード」に記入して、子供に持たせてくだ  
さい。その記入がない場合は、水泳授業に参加できません。必ず御記入ください。

# せいかつきょうちゅうしゅうかん はじ 生活強調週間が始まります

6月23日(木)から6月29日(水)まで、生活習慣強調週間になります。その期間は、普段どおりの生活ではなく、普段よりも子供の生活習慣を整えて過ごすようにしてください。

また、期間中、能生中学校区共通の「かがやきカード」と、毎日御記入いただいている「健康観察カード」を使って、生活習慣の記録を行ってください。カードは後日配付します。よろしくお願ひします。



1 「かがやきカード」(能生中学校区共通取組) ※後日、おたよりが中学校区から発出されます。

## ①早寝

1～3年生は21時(夜9時)、4～6年生は21時半(夜9時半)までに布団に入るようにしてください。

## ②メディア

テレビやゲーム、インターネットの使用時間を、合計2時間までにしてください。また、ゲームの使用時間は30分以内に収めることが理想です。子供が、メディア時間を調節して過ごせるように、読書や運動などの時間を作りましょう。

## ③我が家のルール

各家庭で、安全にメディアを利用するための「我が家のルール」を作成して、家庭掲示用のカードとかがやきカードの2枚に記入をしてください。我が家のルールは、定期的に学校に持参していただき、確認を行います。家庭の見えるところに掲示をして保管してください。

2 「健康観察カード」※できた日は「○」、できなかった日は「×」を記入してください。

## ①朝ごはん

毎日、朝ごはんを食べるようにしてください。朝ごはんの内容は、バランスよく3品以上揃うのが理想です。

## ②早起き

家を出る1時間前には起きるようにしましょう。