子どもたちとおうちの方への保健だより

# 6月 げんきっこすはらっこ

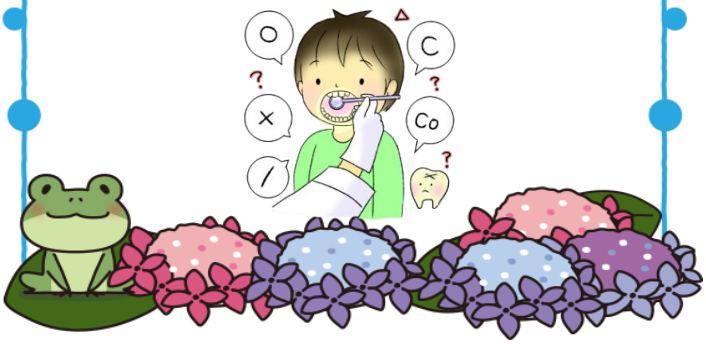
令和７年６月３日
須原小学校　保健室
No.3

梅雨の季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく体がだるくなったり、気分がしずんだりしますね。でもそんな時こそ気分をコントロール！雨の日だからこそできることを見付けたり、雨の空を観察したり…。心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう！

## 歯科検診がありました！

5月 26 日(月)に歯科検診がありました。学校歯科医さんからむし歯がないか、歯ぐきは良い状態か、歯垢がたまっていないか、かみ合わせなどを診ていただきました。

検診の結果、歯科医への受診・相談が必要な方に「定期健康診断結果(歯科)のお知らせ」をお配りします。早めに受診をお願いします。




## こんなことに気を付けて快適に！

**調整しやすい服装で**
暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しましょう。

**食中毒に注意しよう**
予防の基本は手洗いです。清潔なハンカチも忘れずに持ってきましょう。

**晴れ間を大切に**
外に出て体を動かすと、心も体もスッキリ！

**体を清潔に**
ムシムシして汗をかきやすいので、汗拭き用タオルを準備しよう。

**雨の日はケガに注意！**
傘で周りが見にくく、足元も滑りやすいので気を付けましょう。

## 『歯と口の健康月間』実施中 6月1日～30日

## みがき残しの多いところに注意しよう

**【1・2年生】**
歯の王様（6才きゅう歯）をみがこう！
仕上げみがきで、毎日ピカピカの歯にしよう！

**【3・4年生】**
「子どもの歯」から「大人の歯」に生え変わる、むし歯になりやすい時期！自分の歯に合ったみがきかたをしよう！

**【5・6年生】**
「歯肉炎」を予防するために、ていねいな歯みがきをしよう！

## 6月 健康診断の予定

| 耳鼻科検診 | 6月24日（火）　13：30～ |
|---|---|
| 前日までに耳そうじをしてください | |

# もうすぐ 元気学力アップチャレンジ（GUC）週間がはじまります

今年度は年２回、日々の生活習慣を見直し、学習習慣の定着と生活習慣の改善を目指した「元気学力アップチャレンジ週間」を行います。ご家庭のご都合もおありかとは思いますが、お子さんと一緒に取り組んでいただき、正しい生活習慣が身に付き、学力向上を目指すために、ご協力よろしくお願いします。

第１回は**６月17日（月）から６月23日（日）**の７日間です。この７日間で自分の生活リズムを振り返り、見直してみましょう！

## 実施方法

① カードに名前、学習・生活のめあて、わがやのメディアルール等を記入する。
② 元気学力アップチャレンジ週間中　…　学習時間、目標を達成したら〇を記入する。
（6 月 17 日～6 月 23 日）
③ 7 日間終了後、ふりかえりを記入し、担任に提出する。　（6 月 24 日提出）

**【学習のめあて】**
（例）・帰ったらすぐに宿題をする　・〇分以上勉強する
**【生活のめあて】**
（例）・1 日 1 回お手伝いをする　・歯みがきをていねいにする

**1・2 年生 ・・・ 9:00まで**
**3・4年生 ・・・ 9:30まで**
**5・6年生 ・・・ 10:00まで**

須原小では、学年ごとに寝る時刻のめやすを設定していますが、習い事等で帰宅時間が遅い場合もあるかと思いますので、必要な人は「習い事がある日の寝る時刻」を決めてください。

## 「わがやのメディアルール」を決めるときのポイント

### ◆ つかう「時間」のルール　（例）

・1日1時間以内にする。　・夜9時以降は使用しない。
・寝る1時間前までにゲームをやめる。　・30 分たったら目を休ませる。

### ◆ つかう「場所」のルール　（例）

・家族がいるリビングで利用する。　・自分の部屋に持ち込まない。

### ◆ つかう「場合（状況）」のルール　（例）

・食事中はテレビを消す。　・宿題や明日の準備が終わってからにする。
・番組を決めてからテレビをみる。　・ゲームの代わりに読書やお手伝いをする。

**たくさんルールをつくるより、「これだけは！」と限定したルールをつくり、「しっかり守る」ことが大切です。**

**家族で話し合って、お子さんも納得するルールをつくることがポイントです。**

## メディアのトラブルについて話し合おう

インターネットはとても便利で生活に欠かせないツールですが、場合によってはトラブルの元になってしまう可能性があります。トラブルを防ぐために、課金や個人情報の取り扱い等について家庭のルールを決めましょう。

### ルールの例

◆ゲームやネットで人を傷付けることを書き込まない
◆オンラインゲームへの課金はしない
◆家族や友達といるときは目の前の人との会話を大切にする
◆ネットで知り合った人に自分の情報を送らない
◆困ったことがあったら相談をする
◆SNS などで知り合った人と会わない