



保健だよ!

令和3年5月6日
黒部市立石田小学校

新年度が始まって1か月。休み時間になると、グラウンドに飛び出していく子供も多く、元気いっぱいな様子を微笑ましく感じています。その一方で、連休明けは新学期の疲れが出てくる頃でもあります。早寝を心がけて、疲れを次の日に持ち越さないようにしましょう。

○5月の保健行事

- ・12日(水) … 歯科検診 (下学年)
- ・13日(木) ~16日(日) … とやまゲンキッズ作戦
- ・17日(月) … 内科検診 (下学年)
- ・18日(火) … 内科検診 (上学年)
- ・19日(水) … 歯科検診 (上学年)



※内科検診は、運動器検診も兼ねています。特に成長期の子供に多い「脊柱側弯症(背骨が曲がる疾患)」がないかをチェックするため、上半身裸になって行います。医師の前へは1人ずつパーテーションに入る等、プライバシーには十分配慮しながら実施したいと思いますので、ご理解をお願いいたします。

○とやまゲンキッズ作戦

今年度1回目の「とやまゲンキッズ作戦」を13日(木)~16日(日)に実施します。連休の間に生活習慣が不規則になっていませんか?自分の生活を振り返って、不規則な生活になっている部分は改善できるようにしましょう。



清潔検査を開始しました！

ハンカチ・ティッシュがポケットに入っているか、そして2週間ごとにつめ・前髪の長さを調べる清潔検査を、今年度も毎週水曜日に実施します。

※ハンカチ・ティッシュは水曜だけでなく、毎日身に付けましょう！



○今年度の取組

① ノーメディア読書デー

本校の子供たちの傾向として、メディアと触れる時間が長くなることで、就寝時間が遅くなったり、特に長期休業明けは視力低下が多くなったりということがあります。

そこで、今年度も毎週火曜日を「ノーメディア読書デー」と設定し、ゲームやスマホ、YouTubeの視聴を控え、読書に親しむ日としたいと思います。

(テレビは、食事の際に家族そろって楽しんだりニュースを見たりすることが想定されるため、家族が一緒になって見る場合は含みません。)



② 歯と口の健康について

石田小学校の子供の健康課題の1つとして「歯と口の健康に関すること」が挙げられます。

たとえば…

- ・ 歯科検診で初期むし歯（C0）や歯垢の付着を指摘される子供が多い
- ・ 不注意によるけがで、顔や歯、口腔内を負傷することがある
- ・ 魚や噛みごたえのある食べ物が苦手な子供が多い



歯と口は食べる機能だけでなく「表情をつくる」「体のバランスをとる・力を発揮させる」等、生きる上で重要な役割を果たします。子供たちには、歯と口の健康について正しい知識をもち、自ら歯を大切にしていこうとする態度を身に付けてほしいと思います。そこで、今年度は、歯と口の健康について学ぶ機会を企画したり、保健日より等で子供たちの実態や取組を紹介したりしていきたいと考えています。ご家庭におきましても、毎日の歯みがき等への声かけをお願いいたします。