



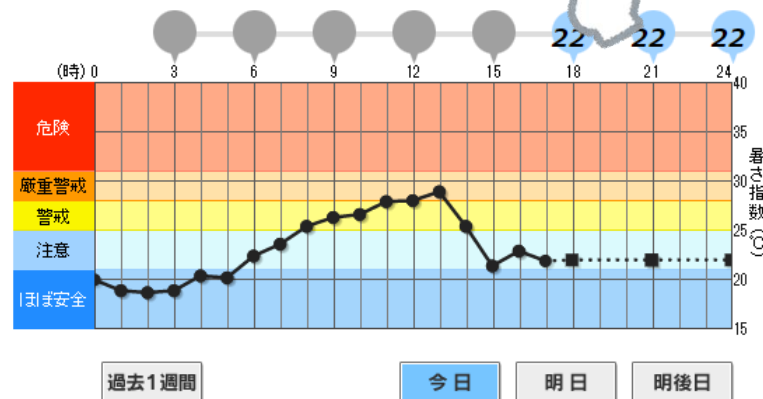
なつやす ちゅう けんこうかんさつ 夏休み中の健康観察について

梅雨^{つゆ}が明けると本格的な夏の暑さ^{あつ}が訪^{おも}れます。夏休み^{なつやす}中^{ちゅう}も引き続き、けんこうカード^{けんこう}を使用して毎^{まい}日の検温^{けんおん}と健康観察^{けんこうかんさつ}をしてください。8月分^{がつぶん}も配付^{はいふ}しますので連絡帳^{れんらくちよう}に貼^はって無^なくさないようにしまし^なょう。夏休み^{なつやす}明け、ひとまわり成長^{せいちょう}したみなさん^{みなさん}に会^あうことを楽しみ^{たの}にしています。よい夏休み^{なつやす}を！



ねっちゅうしょう よほう 熱中症 予報

けんさく
検索してみよう！



熱中症
予防情報
サイト



かんきょうしょう ねっちゅうしょう よほう じょうほう
環境省の熱中症予防情報サイトでは、当日~2日後

までの暑さ指数 (WBGT) 予測がアップされています。

ふくそう すいどう なかみ かんが
服装や水筒の中身を考^{かんが}えるとき^{さんこう}の参考^{さんこう}にしてください。

ほけんしつまう ろうか きょう あした よほう まいにちけいじ
保健室前の廊下にも、今日と明日の予報を毎日掲^あ示^ししています。



ねんかん ば じどう 6年間むし歯ゼロだった児童

先日、健康増進委員会による歯の表彰式^{せんじつ けんこうぞうしんいんかい}が放送^はで行^{ひようしやう}われ
ました。表^{ねんかん}彰^しされたのは、6年間^しの歯科健診^{けんしん}で1本^{ばん}もむし歯^ば
み^{みつ}つからなかつた6年生^{ねんせい}の児童^{じどう}39名^{めい}です。日頃^{ひごろ}の歯みがき^はの仕^{しか}方^{かた}
や、おやつ^との取り方^{かた}に気^きをつけている児童^{じどう}が多い^{おお}のだなあ、と
嬉^{うれ}しくなりました。対^{たい}象^{しやう}の児童^{じどう}には校^{こう}長^{ちやう}先生^{せんせい}から表^{ひようしやうじやう}彰^{じやう}状^{じやう}が
お^{おく}贈^くられます。これ^はからもピカピカ^{たいせつ}の歯^はを大切^{たいせつ}にしてください。



なつやす し か じゅしん 夏休みは歯科受診のチャンス

し か けんしん けっか ば
歯科健診^{けんしん}の結果^{けっか}、むし歯^ばがあるといわれ^{ひと}た人^{ぜんこうじどう}は全校児童^{にん}のうち66人^{やく}(約13%)、歯石^{しせき}
や要注意乳歯^{ようちゅういにゅうし}などが原因^{げんいん}で治療^{ちりやう}が必要^{ひと}な人も含^{ふく}めると147人^{にん}(約28%)という結果^{けっか}になり
ました。昨年度^{さくねん}むし歯^どがあるといわれ^{ひと}た人^{にん}は90人^{やく}(約18%)だったので、全体的^{ぜんたいてき}にむし歯^ば
のある人^{ひと}が減^へったことがわかりました。
まだ治療^{ちりやう}が済^すんでいない人^{ひと}は、ぜ^{なつやす}ひ夏休み^{りやう}を利用して早期^{そうきちりやう}治療^{りやう}をすす^めましょ^うう。

よほう し か 「予防歯科」ってなに??

よほう し か
予防歯科^ばとは、むし歯^{ちりやう}などになつてからの治療^{まえ}ではなく、なる前^{よほう}の予防^{たいせつ}を大切^{たいせつ}にする
かんが^{かんが}え方^{かた}です。歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}を積極^{せつきよくてき}的に守^{まも}るため、歯科医院^{し か いいん}での「プロケア」と、歯科医
や歯科衛生士^{し か いせいし}の指導^{しどう}に基づいた毎^{まい}日の「セルフケア」の両^{りやう}方^{ほう}で予防歯科^{よほう し か}を実践^{じっせん}しまし^まょ
う。そのため^{し か いいん}にも、歯科医院^{ていきてき}での定期的な検診^{けんしん}が大切^{たいせつ}です。

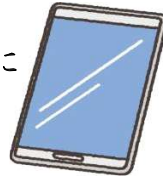
スマホ・タブレットの使い方について

こんねんど
今年度^{りやう}から1人1台^{がくしやう}のタブレットを利用^{なつ}した学^{なつ}習^{なつ}がすす^められています。また、夏
やす ちゅう ふだん かてい
休み^{しやう}中^{じかん}は普^{おお}段^{ひと}よりも家庭^{しやう}のスマホやタブレッ^{しやう}ト^{じかん}を使用^{おお}する時間^{ひと}が多^おく^{ひと}なる人もい^{ひと}るか
もしれません。スマホやタブレッ^{つか}ト^{かた}の使^{もん}い方^{ぶかがくしやう}について、文部科学省^{しりやう}からの資料^{うらめん}を裏面^{うらめん}
に掲^{けいさい}載^{さい}しましたのでぜ^{かぞく}ひ家族^よでお読^よみください。

－ 1人1台端末の時代となりました－ ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。



注意点！



① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る

③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

□ 端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



＜最低限、守っていただきたいこと＞

・ 少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞ 睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

・ 学校で配られた端末は、学習に関係のない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまうます。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

□ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞ フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。

