



雨が降る日も増えてきましたね。湿度と気温が高い日は、熱中症になる危険も高くなります。水分補給や熱中症対策をして、元気に夏を迎えられるといいですね。

6月の保健目標

★歯を大切にしよう★

上手に歯みがきできているかな？

★歯みがきのポイント3選



みがき残しやすいのは、ここだ！！



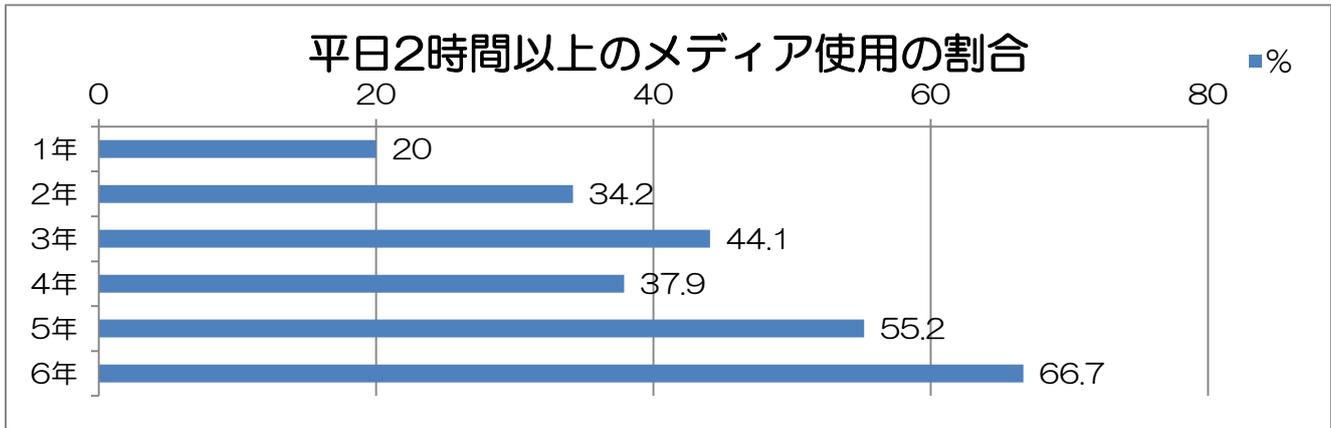
みがき残しがあると、虫歯や歯ぐきの病気の原因になります。みがき残しやすい4つの部分は意識していねいにみがこう！



保護者の方へ

生活リズムチェックシートについて

4月下旬に生活リズムチェック週間を実施しました。ご協力いただき、ありがとうございました。今回はメディア（娯楽目的）の使用時間の結果をお知らせします。



結果を見ると、学年が上がるとともに、使用時間が長い人の割合が増える傾向にあります。特に、高学年は半分以上の児童が2時間以上使用していました。

昨年度、富山大学准教授 山田正明先生の講演では、ネット依存の対策の一つとして、「平日のネット使用（娯楽目的）は2時間未満」という話がありました。よりよい成長・発達のために使用時間やルールを守りながら、メディアを使用してほしいと思います。

今後も定期的に生活リズムチェック週間などの実施を予定しています。子供たちが生活習慣を意識して過ごすことや結果を本校での健康教育にも活用する予定です。

舟橋村地域学校保健委員会について

舟橋村ではこども園・保育所・小学校・中学校が連携し、共通の健康課題について協議実践を行う地域学校保健委員会を開催しています。

今年度は「“マイベスト生活リズム”をつくろう！～睡眠を通して～」と題し、睡眠に焦点を当てて生活リズムにアプローチし、子供たちが自身の生活を見つめなおして、自分のライフスタイルに合った“マイベスト生活リズム”を考えて実践することをねらいとしています。

6月12日（月）から18日（日）までの7日間は舟橋村共通の「睡眠アンケート」実施週間です。詳細については後日お知らせします。ご協力よろしく申し上げます。

