



天伯小学校
令和5年度
NO. 9
11月2日(木)



<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

11/8は「いい歯の日」です 

朝晩の冷え込みが大きくなり、冬が近づいていることを感じます。体調を崩す子も多くなっています。体温管理に気を付けてくださいね。

もうすぐ「いい歯の日」です。みなさんの歯はいい歯ですか？大切な歯を守っていくために、毎日の歯みがきを怠らぬにしたいと思います。歯みがきのポイントについて、確認してみましょう。



みがき残しの多いところをチェック！

歯と歯のあいだ

- 歯ブラシの毛先が届くようにみがこう
- 届きにくいところはデンタルフロスを使うときれいにみがけます

歯と歯ぐきのあいだ

- 歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯周病の原因になります
- 歯ブラシを45度に当ててみがこう



奥歯の裏やかみ合わせの溝

- 奥歯の裏は、歯ブラシをななめにすると、毛先が届きやすくなります
- 歯ブラシを90度に当ててみがこう

前歯の裏

- 下前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにみがきましょう
- 上前歯の裏は、歯ブラシを立ててみがこう



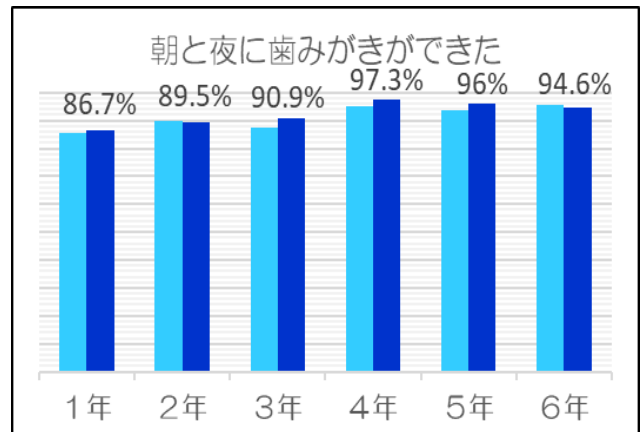
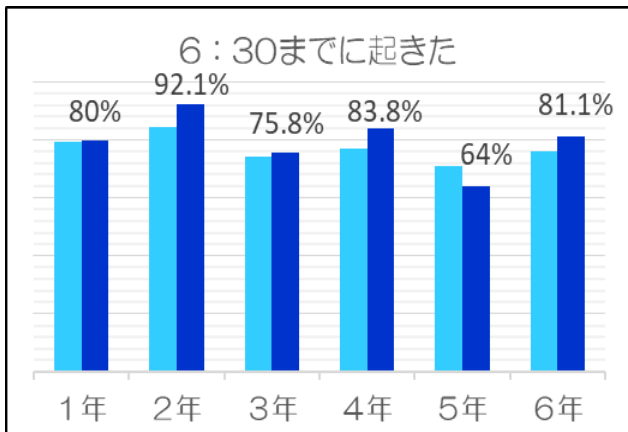
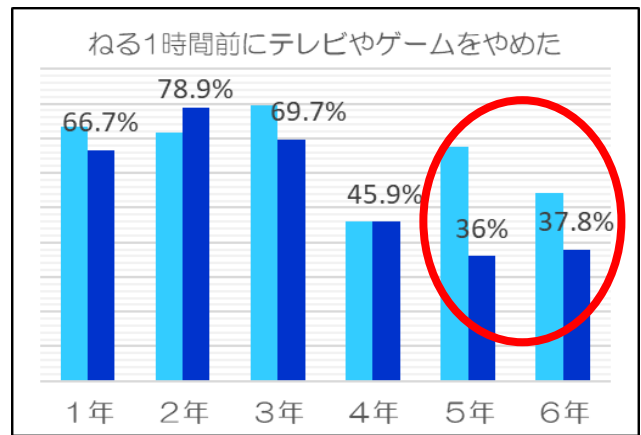
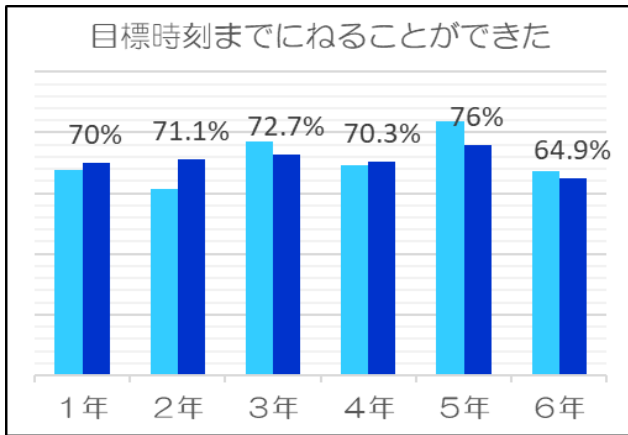
みなさんは授業を受けるとき、足を組んだり、肘をついたりして座っていませんか？これらは、体や心の不調につながります。内臓の動きが悪くなるため、便秘の原因になったり、自律神経が乱れて気分の落ち込みの原因になったりします。普段の姿勢を見直してみましょう。



◎ 血流や内臓の働きが改善されて、代謝がよくなる！
◎ 脳に十分に酸素が届いて、集中力アップ！

11/6(月)~11/10(金) 第3回「わたしの健康観察」週間です!

9月の夏休み明けに行った、生活点検「わたしの健康観察」の集計結果をお知らせします。5日間のうち、3日間「O」がついた子の割合です。グラフの左が5月、右が9月の結果です。



5月と比べて、早起きと朝晩の歯みがきはできている人が多くいました。しかし、Oで印をつけたところを見ると、特に高学年で就寝前のメディア利用の項目が、5月よりかなり低くなっていることがわかります。寝る前はメディアをやめて、ぐっすり眠ることができるとよいですね。



10/17(火)~10/20(金)「メディアコントロール週間」 優勝は、5年1組☆

10/17(火)からの4日間、3~6年生を対象に各自メディアプランを立て、メディア利用を1日2時間以内にするを目標に、メディアコントロールに取り組みました。

クラスの80%が目標達成で1ポイントとし、クラス対抗で行いました。優勝は5年1組、2位は3年2組、4年2組、3位は3年1組でした。

これきっかけに、毎日のメディア利用を見直してみてください。

