

えかお

6月24日(月)～7月1日(月)
西山っ子すこやかウィークです！



【わが家のルールや目標を決めよう！】

裏面

テーマは「睡眠」

せいけんしょうのん

チェックシートで、ふだんの生活習慣をチェック

今できていることには「○」、できそうにないことは「×」、
がんばればできそうなことには「△」を書きましょう。

はな　　き　　き　　き

しっかりねむって、すっきりすごそう！

番	チェック項目	○△×
1	朝晩、ほぼ決まった時刻に起きる。	
2	朝晩、ほぼ決まった時刻にねる。	
3	朝起きたら、太陽の光をあびる。(部屋を明るくする)	
4	学校から帰って、さっさと寝ない。	
5	休みの日のねる時刻は、ふだんと1時間以上ずれない。	
6	休みの日の起きる時刻は、ふだんと1時間以上ずれない。	
7	朝食を毎日ほぼ決まった時刻に食べる。	
8	ねる1時間前からねるまでは、メディアを控える。	
9	メディアは平日2時間まで、休日は3時間までにする。	
10	毎日、遊びやスポーツ、お手伝いなどで体を動かす。	

★ 西山のみんなでめざす目標 ★

ねる時刻は、小学校・低学年は夜9時まで
 中学年は夜9時30分まで
 高学年は夜10時まで
 中学生は夜11時までにはします。
 メディアを使う時間は、1日2時間以内にします。
 (休みの日は1日3時間以内)

△をつけた中から、自分でがんばってみたいと思うことをひとつ選びましょう。

「どうすれば実行できるかな？」

良い生活リズムを身に付けるために、
家族で話し合い、家庭内のルール作りを
しましょう。

【メディアとは】テレビ、パソコン、タブレット、ゲーム機、携帯電話やスマホなど。）
 テレビや動画を見る、ゲームをする、LINE、SNSなどの時間。
 (学習で使うパソコンやタブレットの使用時間を含みません)
 メディアの使いすぎは睡眠不足の原因のひとつです。

わが家ルール

このルールが第1回「すっきりねむる」のチェック項目になります。

また、西山のみんなでめざす
目標をもとに自分の寝る時刻や
起きる時刻、メディア時間のめあ
てを記入してください。

◆すこやかウィーク期間中


おうちの方も、お子さんが
めあてを達成できるよう、声掛け
をお願いします。

令和6年度第1回
西山つっすこやのワイーク

すこやかチャレンジカード

(3年生以上用のカード)

年 番 名 前



睡眠

【カードの書きかた】

①自分のめあての、ねる時にに赤線をひく。
(1週間おなじ時ににする)

②ないうた時間を青いめる。

③メディアをつかった時間を赤くつくる。

④生活をふりかえり、○△×をつける。

【自分のめあて】

ねる時こく... 時 分

おきる時こく... 時 分

メディア時間

平日(登校する日)... 時間 分

休日(お休みの日)... 時間 分

【わが家ルール】

【西山のみんでめざす目標】

ねる時こく: 小学校低学年は夜9時まで
中学年は夜9時30分まで
高学年は夜10時まで

中学生は夜11時まで

メディアをつかう時間: 日2時間以内
(休みの日は1日3時間以内)

※メディアをつかった学習の時間はふくまない。

日曜日	よなか			あき			ひる			ゆうがた			よる	おきた 時こく	ねた 時こく	めあてをきもしたか			朝は すっきり 起きたか	夜寝る サイン		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				メディア くく	メディア くく	ゲーム くく				
れい															6:30	9:00	○	○	○	○	○	
24月																					😊😊😊😊	✓
25火																					😊😊😊😊	✓
26水																					😊😊😊😊	✓
27木																					😊😊😊😊	✓
28金																					😊😊😊😊	✓
29土																					😊😊😊😊	✓
30日																					😊😊😊😊	✓
1月																					😊😊😊😊	✓

気がついたこと、がんばったこと、これからのめあてを書きましよう。

おうの方から応援メッセージ

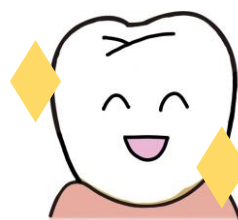
○の数

すべて記入して7月3日(木)までに担任へ提出してください。

本日、チャレンジカードと一緒に記入例を配布しました。記入例をみながら、チャレンジカードの記入を
してください。チャレンジカードは期間終了後、振り返りを記入し、7月3日（水）までに学校に提出して
ください。

歯と口の保健指導を行いました！

二田小の歯と口の健康旬間期間中に合わせて以下の内容で歯と口の保健指導を行いました。大人の歯に生え変わり、むし歯になりやすい今の時期から、しっかりと歯の健康を守る習慣を身に付けておくことはとても大切です。おうちでもぜひ話題にしてください。



1年「歯の王様、6歳臼歯」

歯の王様と言われている6歳臼歯の特徴を知り、王子様を立派な王様にするために、どうやって磨けば良いかを考えました。

また、RDテストを行い、むし歯の原因である細菌の量を調べました。

2年「むし歯になりやすいところを知ろう」

磨き残しの多いところを予想した後、実際に自分の歯の染め出しを行いました。自分の歯の状態や歯の形に合った磨き方を考えながら、歯ブラシできれいに汚れを落としました。

3年「おやつを選び方を考えよう」

咀嚼力測定ガムを使って、自分の「噛む力」を調べました。また、むし歯になりやすいおやつの特徴を知り、どのようなおやつを選べばむし歯になりにくいかを考えました。

4年 全国小学生歯みがき大会に参加

全国小学生歯みがき大会の映像を見ながら学習を行いました。むし歯や歯肉炎を予防するために、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方について学びました。

5年「歯肉炎を予防しよう」

歯肉炎の特徴を知り、自分の歯肉を実際に観察し、歯肉炎になっていないかチェックしました。また、健康な歯ぐきを保つためには、歯みがき以外にも、良い生活習慣を過ごすことなども大切ということを学習しました。

6年 歯科衛生士さんの歯科保健指導

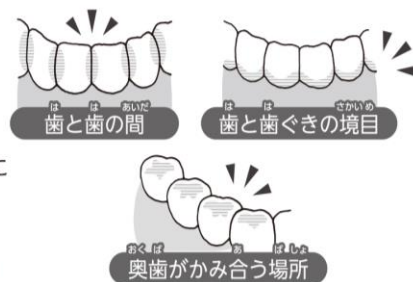
歯科衛生士の田村様を講師として、授業を行いました。歯肉炎が進むと歯周病になり歯が抜けてしまうことについて学んだり、歯を二色に染め出して実際に歯みがきやフロスを使って汚れを落としたりしました。

◎歯を大切にする習慣をつけましょう！

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！



- み^{のこ}がき残^{おち}しが多い場所を丁寧に
- 歯^はブラシはこきざみに動かす
- 歯^はぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



歯科健診の結果、治療勧告書もらった人は早めに受診をお願いします。また、7月の個別面談時の際に、未受診または「結果通知書」が学校に出ていないご家庭には、再度「結果のお知らせ」をお渡しさせていただきます。