



肌寒い日が多くなりました。あわてて衣替えをしている人もいるかもしれません。そして実りの秋です。おいしく食べて栄養もとっていきましょう。食べたあとの歯みがきも忘れずに。

学校では学習発表会の練習の音や声も聞こえています。体を動かしたり、歌ったり、色々なことに挑戦するにはとてもいい季節です。

## 歯科保健について



### <歯みがきカレンダーが始まります>

引きつづき子どもたちの口腔環境の改善のために声掛けをよろしくお願いします。

目標：歯みがきが“朝・夜2回×2週間”できる児童が全学級で75%以上

実施：第2回目：10月25日（火）～11月6日（日）

- 方法 ・ 1週目実施して、保護者の応援コメントを記入してもらおう。
- ・ 2週目が終わったら、保護者にサインを書いてもらう。



歯をみがこう



(イラスト：健康委員会)

\* 今回もハンカチチェックがあります。

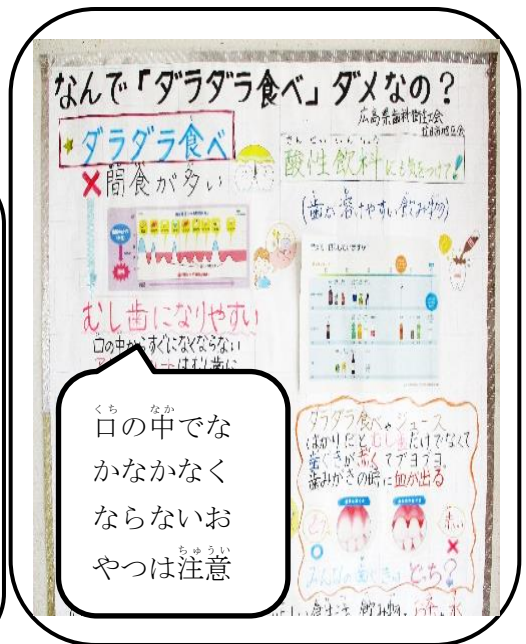
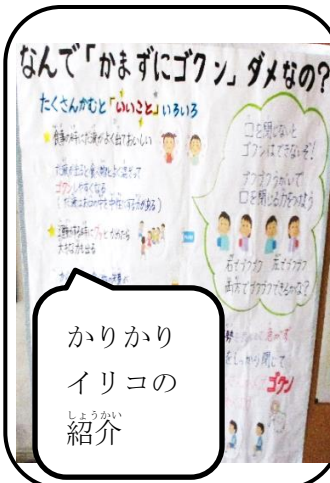
1学期 結果	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
	100.0%	78.6%	75.0%	90.9%	75.0%	94.7%	85.7%
	9	11	9	10	9	18	66 人
	9	14	12	11	12	19	77 人

### <廿日市市健康福祉部からの掲示物>

廿日市市健康福祉部の方が、「なぜ歯まずにゴクンがダメなの?」・「なぜダラダラ食べがダメなの?」という掲示物を持ってきてくださいました。

広島県歯科衛生士協会廿日市地区会の皆さんが作成した「歯の何でも相談白」のための掲示物です。

配膳室前と保健室前に掲示しています。



# 目を大切にしよう



## <視力検査があります>

メガネをもっている人はもってきましょう。(日程は変更になる場合があります)

## 保健室からのお知らせ

日時	実施学年
10月17日	すみれ・2年・たんぽぽ3年, 3年, 6年
10月18日	1年・1年たんぽぽ・4年・4年たんぽぽ
10月26日	5年

## <寝る前にスマホを触っていませんか？>

～体内のリズムを乱すのは？～

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし太陽の光とよく似ているのがスマホの画面から出る「ブルーライト」です。夜にスマホを長時間見つめると体が昼だと勘違いし体内時計が狂って眠りの質が悪くなってしまいます。

～「いい眠り」のために～

大切なのは寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいですね。

○晩ご飯のあとは趣味の時間にする。○お風呂の後はストレッチでリラックスタイム など



## 廿日市市健康福祉部産前産後サポートセンターから講座の紹介がありました

講座：子どもと話そう「いのち」のこと「性」のこと

“日常のなにげない会話の中で親子で話ができますか？そのエッセンスをお伝えします。”

日時：10月29日（土）14：00～15：30

場所：学研廿日市市多世代サポートセンター3階 多目的ホールにて

講師：えつき助産院 えっちゃん母乳育児相談室

対象：0才～学童期までの子どもを持つ保護者 50名

申し込み方法：電話申し込み

産前産後サポートセンター： 担当（田尾）

Tel 0829-30-9252 Fax 0829-30-9253

\*公共交通機関の利用にご協力ください。(広電駅 JA広島病院前より徒歩2分

(車で来所された場合は無料駐車券有)