



# ほけんだよい

2025. 11. 4

No.7

大徳小学校保健室

## 5・6年生対象 健康教育講演会が開催されました

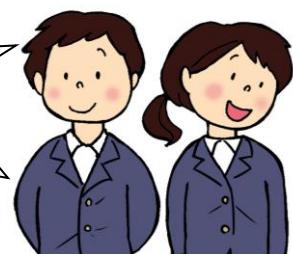
10月11日（土）に、雨晴クリニック院長の坪田聰先生を講師としてお迎えし、5・6年生を対象に、よい睡眠のとりかたと、メディアの利用についての講演会が行われました。小学1～4年生は9時、5・6年生は9時半にねむり、それが難しいときは“いつもより30分早くねむる”ように取り組んでほしいこと、また、寝る30分前にメディアを消すことが、睡眠によい影響を与えると教えていただきました。講演の締めくくりには、その日から実践する目標を一人ひとりが決め、全員で宣言しました。ご家庭でも目標の達成のために、励ましのお声かけをよろしくお願いいたします。



## 講演会を受けての感想

今夜からメディアを寝る30分前に消して、ぐっすりねむれるように意識したい  
と思います。

5年生



睡眠を大切にすることで、体力がついたり、学習を集中して取り組めたりすることが分かりました。今後は、睡眠を十分に取るために寝る時間ははやくする事に取り組みたいです。

6年生



これからいつもより30分早く寝るように心がけるように子どもと話しました。

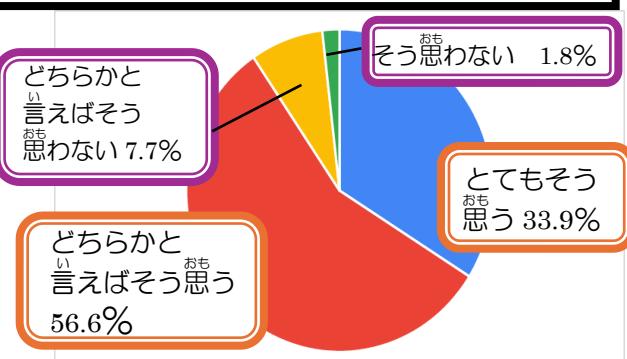
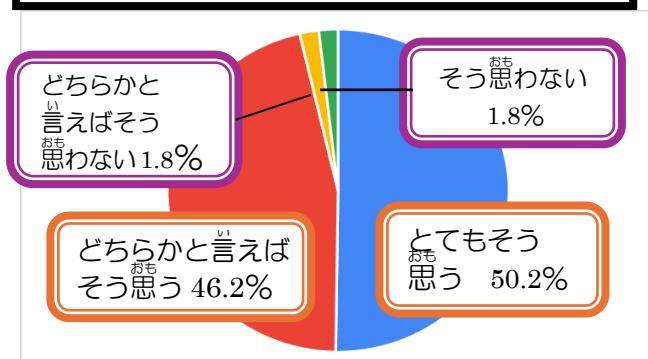
夜9時から30分間を家族全員でのノーメディアタイムとしました。

保護者の方

## 講演会後アンケート結果

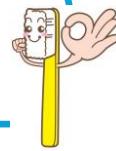
今後、しっかりとすいみん時間をとることを意識したいと思いますか？

今後、メディアの使用時間をひかえることを意識したいと思いますか？



ねんせい  
1年生

## し か ほ け ん し ど う じ っ し 歯科保健指導を実施しました



10月31日(金)に、石川県歯科衛生士会の歯科衛生士、道下先生と岡山先生をお迎えし、1年生を対象に歯科保健指導を行いました。

紙しばいやクイズを通して、6歳臼歯の磨き方や、むし歯になりにくい生活習慣について楽しく学びました。また、むし歯がなくても定期的に歯科検診を受けること、6年生になるまでは仕上げみがきをしてもらうことが、生涯にわたりむし歯になりにくい丈夫な歯をつくることにつながるとお話をありました。ご家庭でも、毎日の歯みがきや定期検診へのご協力をお願いいたします。



↑授業の様子



## 感染症を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が広がりやすくなります。金沢市の小学校では、高い熱や、のどの痛みなどインフルエンザの症状が出ている人が増えて、学級閉鎖になる学校が出てきています。自分はもちろん、家族や友達など周りの人が感染症にかかるのもこまりますね。みんなで感染症を予防するために、つぎのことに気をつけましょう。



### ① 手洗い

ハンドソープを使ってこまめに手を洗います。つめの先から手首までていねいに洗い、菌やウイルスを洗い流しましょう。



### ② 部屋の換気

部屋を閉めたままになると、菌やウイルスが増えやすくなります。部屋の2カ所の窓を開けて、30分に1回を目安に空気を入れかえましょう。



### ③ 規則正しい生活

夜ふかしや朝ごはんぬきはめんえき力(病気とたかう力)がよわまってしまいます。早寝早起き・ごはんをしっかり食べるなど生活に気をつけましょう。



### ④ せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになつたら、ティッシュやハンカチで口をおおいます。急な場合は、できるだけ手のひらではなく、ふくのそでで鼻や口をおおいます。がぜぎみの人や人がたくさんいる場所ではマスクをつけましょう。

