

ご家庭でお子さまと一緒に読んでください。



令和3年6月11日  
佐世保市立黒島小中学校保健室

6月4～10日は歯と口の健康週間です。学校では子どもたちが、少しでも自分の歯を大切にしようと思えるような取組をしたいと考えました。まず、歯と口の健康に関するポスターや標語の作成をし、8020カレンダーにまとめました。また、歯の集会では生活健康委員が考えたクイズをしながら、歯について考えました。さらに今月は、各教室にて鏡を使い自分自身の歯肉の観察や歯みがき方法について一緒に学んでいきたいと思っています。ぜひこの機会にご家庭でもお子さまの口の様子をご確認ください。

今週に入り一気に気温が上がり、熱中症の心配な季節になりました。気温に応じて、教室も冷房をつけて学習環境を整えているところです。引き続き水筒の準備をよろしくお願いいたします。

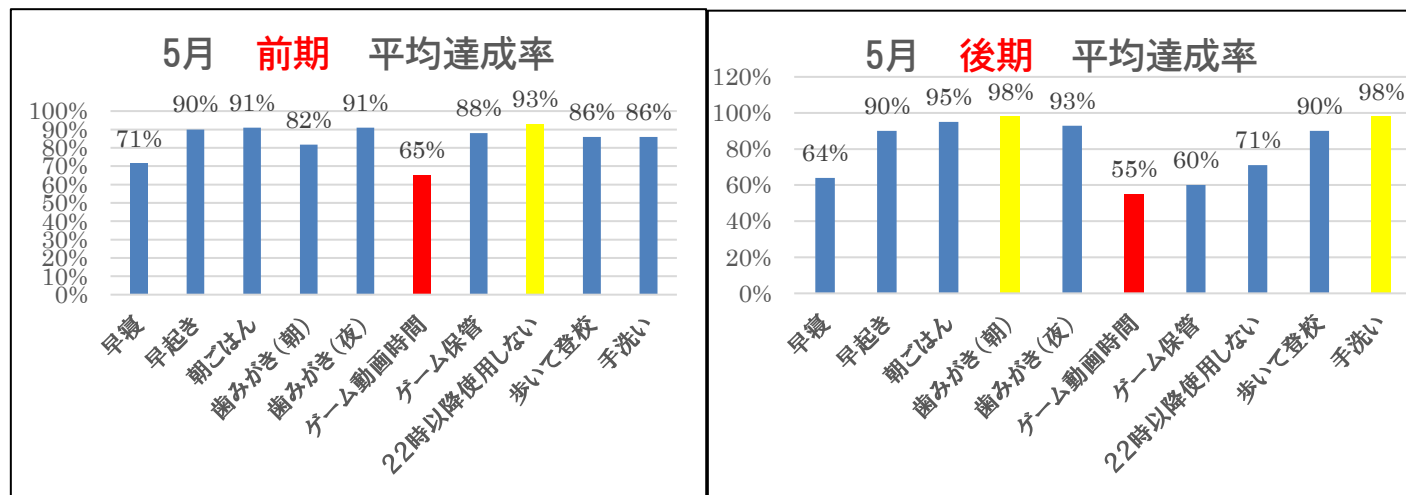


## 6月の保健目標:正しいブラッシング方をみにつけよう。

### 黒島っ子キラキラ大作戦結果発表

お忙しい中、取組ありがとうございました。運動会の直後でしたが、みんな良く頑張っていました。前期・後期、共通しての課題は、「ゲームや動画の時間」でした。

ゲーム等を長時間使用すると、感情のコントロールができにくい事や寝つきが悪い等の睡眠障害、視力の低下や運動不足による栄養障害、倦怠感等さまざまな体の変化が起こります。このような健康被害がでる前に、この黒島っ子キラキラ大作戦を通して日常生活を見直す機会になれば良いなと思っています。



(特に頑張っていたところ)

前期課程は、22時以降ゲーム機タブレットを使用している人はほとんどいませんでした。

後期課程では、歯みがき・手洗いの習慣が確立していました。

次回：前期は、6月14日からの1週間 後期は、9月です。

### 【6月の保健行事予定】

- ・眼科検診(全学年)・・・29日

