



# あかるいみらい

高松小学校 保健だより

R4. 12. 6 No.10

## 12/1 しかけんしん は歯科検診でした

～ しかけんしん 小関歯科校医さんから ～

みがきのこしがある子がほとんどいなくて、とてもきれいでした。

は 歯と歯茎の境目に歯石がある人が何人かいました。また、

高学年の前歯の歯肉に、思春期性の歯肉炎（歯茎の炎症）

が少し見られました。毎日のはみがきをていねいにすること

で、よくなります。食後のはみがきをつづけましょう。



よごれはとれ  
たかな 1年生



しっかり 2年生



やるぞ！ 3年生



ていねいに  
4年生



はげましあって  
5年生



真剣に取り組む  
6年生

# 「はみがき がんばり週間」 音楽に合わせて、みんなでみがきました

# 「げんきアップ週間」で毎日のメディア時間を守った人 かつ

## 「電子メディアの約束」も7日間守った人

【ただし今回は、休日が3日あったので「おいしい▲」2回まではOK】

\*名前の後の（ ）は「私の家のメディアの約束」

- 1ねん
- おおぬまさん(メディアじかんは1じかん)
  - きむらさん(へいじつはユーチューブ30分まで・ゲームはやすみの日だけ 1じかんまで)
  - ふじたさん(ユーチューブは1日1じかんまで・ゲームも1日1じかんまで)
  - いたうさん(メディアは1にち2じかんまで)
  - しぶやさん(ゲーム・スマホは宿題・勉強が終わってからにする)

- 2ねん
- いたうさん(へいじつのタブレット時間を30分にしました)
  - おのさん(ゲームとテレビは1日2時間までにする)
  - かとうさん(スマホの時間は1日2時間までをまもる)
  - かもださん(土日しゅくじつだけゲームをする・時間をまもる)
  - わたなべさん(電子メディアは、していい日とだめな日をきめる)

- 3年
- 木村さん(ゲームやテレビは1日2時間まで。勉強がおわってから見る。)
  - 木村さん(電子メディアは19時まで・1日2時間までにする)
  - 佐藤さん(メディアは1日1時間を守る)

- 4年
- 伊藤さん(電子メディアは1日2時間まで)
  - 榎さん(勉強がおわってからメディアを見る)
  - 山田さん(小学生がやっつけていいゲームやユーチューブだけをする)

- 5年
- 相原さん(夜ご飯の時は学校の話をする・ゲームは時間を守ってする)
  - 佐藤さん(1日1時間半まで・時間をやぶったら、つぎの日は15分へらす)
  - 新宮さん(ゲームは1日2時間まで・20分見たら20秒遠くを見る)
  - 渡邊さん(1日2時間まで・していい日とわるい日を決める)
  - 相原さん(1日2時間までにする)

- 6年
- 阿部さん(家庭の約束はきちんと守る・おうちの人がいる時だけパソコンゲームをする)
  - 加藤さん(休みの日もゲームをしすぎない・寝る前にゲームしない・1日2時間まで)
  - 國井さん(メディアは、平日は1時間、休日は2時間までにする・寝る前にゲームをしない)
  - 國井さん(ゲームは帰ってきてから7時30分までにする)
  - 渡邊さん(1日2時間まで・ゲームをしていい日、わるい日を決める)

よくがんばりました！  
休みが3日間あったのに、電子メディアの約束を毎日守れたみなさんはすばらしいです。ご家族のみなさんのご協力に感謝いたします。

かかん はやねはやお どくしょ  
7日間、早寝早起き・読書・メディアの約束をすべて守れた人は、

- 1年 きむらさん
- 6年 國井さん

の2人でした。すばらしい！！



さくねん まいにちでんし やくぞく まも わりあい やく  
昨年とくらべて、毎日電子メディアの約束を守れた人の割合が、約10%

さがってしまいました(昨年:42.4%→今年:32.9%)。今回約束を守れない日

があった人は、その理由を考えてみましょう。メディアにいぞんしないため

に、家庭でのルールをもう一度見直してみてください。