



# ほけんだより



2学期になりました。綾木小の子ども達は、みんな元気に登校しています。  
 夏休みの期間中も、全員が病気や大きなけがをしなかったようです。新型コロナウイルスの感染症になった人もいませんでした。綾木小では全く感じられませんが、美祢市では新型コロナウイルスに感染する人が多くなっています。

今までのように、ご家族全員で感染予防をしっかりと行っていきましょう。



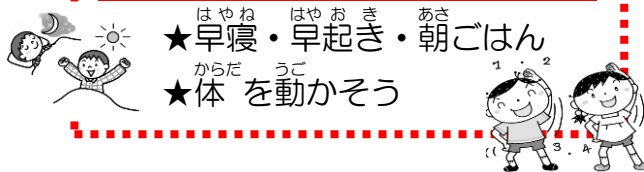
2学期も  
 お願いします！  
 健康観察の  
 Google フォーム



自分のため・家族や友達のために  
**感染対策を続けよう！**



**病気に負けない体づくりをしよう**



9月9日は…

きゅうきゅう ひ

**救急の日**



自分で行える

手当でのキホン



傷口についた砂や  
 汚れを洗い流す

氷と水をビニール袋  
 などに入れて冷やす

清潔なハンカチなど  
 で傷口をおさえる



**キシリトールラムネで虫歯を予防**



キシリトールラムネで虫歯になりにくくなりますが、虫歯になった歯は治療しないと治りません。虫歯をみつけたら、早く歯科医院に行きましょう。

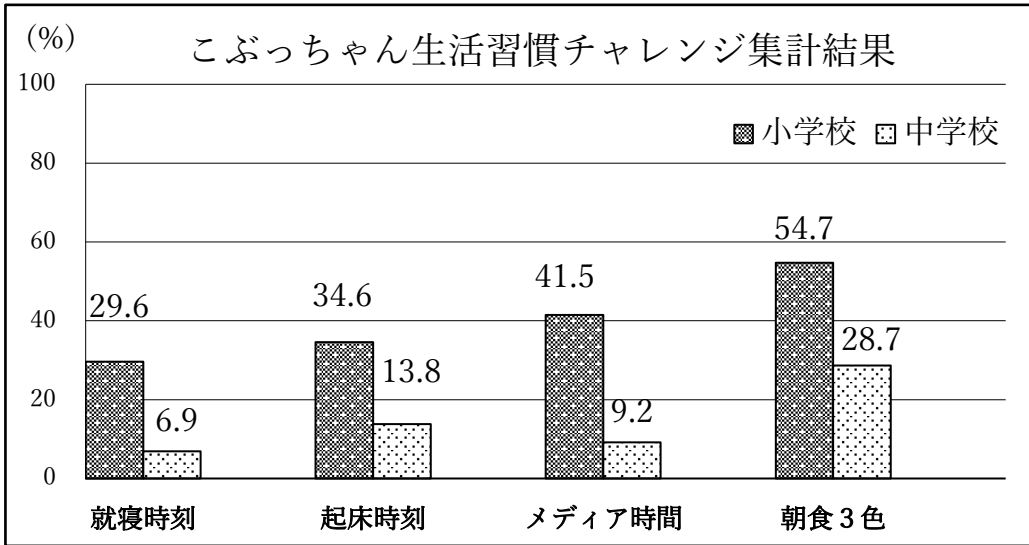
給食を食べ終わったら歯みがきをして、キシリトールラムネを口の中でなめて溶かします。キシリトールの成分が虫歯の菌(ミュータンス菌)を弱くしてくれるので、虫歯になりにくくなります。



うらに続きます…

## 美東小中学校「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」集計結果をお知らせします

1学期(6月)に美東小中学校で行った生活習慣チャレンジの結果です。  
結果を参考にされ、もう一度お子様と家庭での時間の使い方について話していただければと思います。



【参考】R4.1月の結果

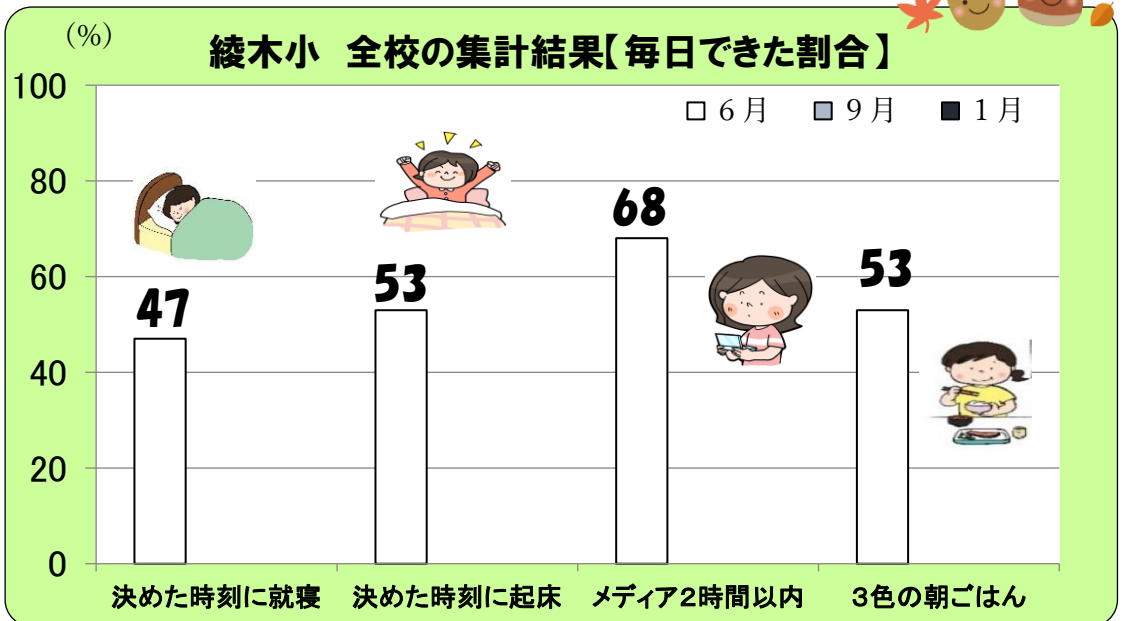
- 就寝時刻 小 29.1% 中 19.1%
- 起床時刻 小 30.2% 中 20.5%
- メディア時間 小 39.7% 中 8.2%
- 朝食3色 小 53.6% 中 30.1%

R4年度最初の小中学校「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」を実施しました。このグラフは1週間毎日達成できた人の割合です。

前回のR4年1月との比較になりますが、小学校は全項目でいい結果となりました。起床時刻は、4.4%上がっています。しかし中学校では、全項目下回った結果となりました。特に就寝時刻において、12.3%も下がってしまいました。

就寝時刻は小学校も中学校も達成度が低く、目標にあげた時刻に寝られない(もしくは寝ようとしていない)という実態です。金曜日・土曜日は、休日の前の日という安心感で寝る時刻が遅くなるのかもしれませんが、平日の生活リズムを崩さず、決まった時刻に布団やベッドに入って、体や精神を休ませることが、成長期の児童・生徒には必要となります。 それには、メディアの使用時間も長くならないようにし、十分な睡眠時間をとりましょう。

あやぎしょうがっこう  
**綾木小学校**  
けっかの結果は…



6月に行った「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」の結果、今回9月6日からの生活習慣チャレンジでは、「決めた時刻に寝よう」を目標に取り組んでいただきました。チャレンジ週間が終わりましても、成長期であるお子様の、心身の健康に必要な十分な睡眠を取ることができますよう、ご家庭でのご協力をお願いします。

**お知らせ**  
(訂正)

先日のこぶっちゃん生活習慣チャレンジのお知らせでご案内しましたが、10月6日(木)の学校保健安全委員会の内容で訂正があります。参加児童は、綾木小は3年～6年です。改めてご案内いたします。

