

12月 健康だよ！

令和4年12月
八代小学校
保健室

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後の日だから「大晦日」なのです。昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたそうです。形は違って、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう。



親子歯みがき教室

学校歯科医の岩上徳志先生と歯科衛生士さんをお招きして、1年生を対象に親子歯みがき教室を開催しました。今回使用した染め出しジェルは、新しい歯垢は赤、古い歯垢は青、おし歯リスクの高い（すでに酸を産生している）歯垢は水色に染まる最新のもの。みんな毎食後の歯みがきを頑張っているため、水色に染まった子は見られませんでした。歯の間や歯と歯ぐきの境目には青く染まっている子も多くみられました。みがき残してしまうところを確認して、どんどん生え変わる大切な永久歯をしっかりと守っていきましょう。



いのちの授業

11月に竹内助産院の竹内理恵子先生をお招きして、6年生を対象に「いのちの授業」を行いました。急遽オンラインでの開催になってしまいましたが、「命が誕生してからこれまでの成長」「大人の体に近づくこれからの成長」等についてお話をしてくださいました。子どもたちの感想の中には、「自分の命も、友達の命ももっと大切にしたい」「生んでくれたお母さんにありがとうと言いたい」「愛情とお金がないと赤ちゃんは育てられないという話が心に残った」などがありました。たくさんを感じて、考えることができたと思います。ぜひ、ご家庭でも「いのち」や「性」について話すきっかけとしていただければ幸いです。



※後日実施した「赤ちゃん人形体験」と合わせて、八代小 YouTube に授業の様子をアップしてありますので、学校HPからご覧ください。

冬休み ゲームやネットのやりすぎに注意

もうすぐ楽しみにしていた冬休み。学校がある日と比べると、自由な時間がたくさんありますね。そんな中、ゲームやネットを長時間利用していると、目や体が疲れてしまい生活リズムが乱れてしまいます。メディアに依存しないためにおうちの人と一緒にルールを決めよう！ …たとえば



タブレットなどを使うときの姿勢に注意！！

背筋を伸ばして、画面から少なくとも30cm、できれば50～75cm程度、顔を離しましょう。

画面の見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目が乾きやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。

