

# げんきあふれる木公本っ子

福井市松本小学校 ほけんだより

もうすぐ夏休みです。たのしい夏休みを元気に過ごすためには、健康がいちばんです。早ね・早おき、朝ごはん、水分ほきゅうを心がけて、すてきな夏休みにしましょう。



## 生活リズムをととのえて すごしましょう

夏休みになっても、ねる時間やおきる時間を大きく変えないことが大切です。生活のリズムをととのえて、気持ちよく夏休みをすごしましょう。



## デジタル機器とのつきあい方に 気をつけてすごしましょう

7月10日、5・6年生を対象に「メディアコントロール」についての学校保健委員会をおこないました。講師の先生からは、デジタルに負けない強い脳をつくるために、メディアとの上手なつきあい方について教えていただきました。教わった内容は、今後、保健委員会が全校に伝えていきます。夏休み中も、メディアの使いすぎに気をつけてすごしましょう。

### 5・6年生の感想より

○「デジタル障害」が治らない病気だということ、将来に影響をきたすものなのだと初めて知りました。私はゲームをする時間は1時間と決められていて、「友達には無制限の子もいるのに…」と反感をもったことが何回もありました。ですが、今日のお話を聞いて、親はデジタル障害から私を守っていてくれたんだなと実感しました。(6年)

○(脳への刺激が)「スマホ 30分はテレビ 2時間と同じ」ということがわかりました。スマホなどは1日2時間以内にしないと、一生なおらない病気につながってしまうから気をつけようと思いました。また、デジタル依存症になってしまうと、考える・人を思いやる・がまんする・集中するといった力がなくなるから、1日2時間以内にしようと思いました。(5年)

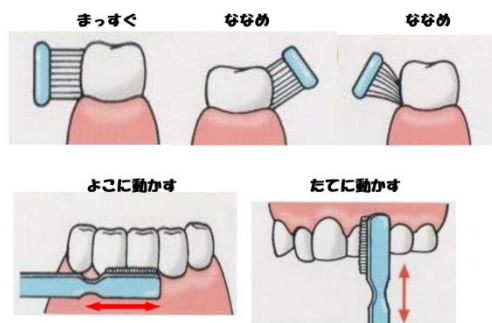


## は たいせつ は ころ 歯を大切に ~ていねいな歯みがきを心がけましょう~

6月に歯の保健指導を行いました。1年生は第一大臼歯（6歳臼歯）のみがき方、5年生は歯ブラシとデンタルフロスの使い方、2・4・6年生は歯科専門学校の学生から正しい歯みがきの仕方を教わりました。夏休み中も、ていねいな歯みがきをつづけましょう。



### ハブラシのあて方をくふうしよう



## 保護者の方へ

### ○ 治療がまだの方へ 受診のお願い

学校の健康診断で、むし歯や視力について受診のおすすめをお渡ししている方で、受診がまだの方は、ぜひ夏休み中に医療機関を受診することをお勧めします。学期中は忙しく、なかなか受診の時間がとれないこともありますが、症状がなくても早めに診てもらうことで、悪化を防ぐことができます。

特にむし歯は自然に治ることがなく、放置すると治療に時間がかかる場合があります。また、見えにくさは学習や日常生活に影響することもあります。この機会に歯や目の状態を確認し、健康な体で夏休み明けを迎えられるようご協力をお願いいたします。



### ○ 身体計測の結果

4月に実施した身体計測の結果をまとめました。学年ごとの平均身長・平均体重を掲載しますので、お子さんの成長の様子を知る参考にしてください。

#### 4月の発育測定より

|  | 松本小 男子の平均 |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
|                                                                                     | 身長        | 体重      |
| 1年生                                                                                 | 117.5 cm  | 22.2 kg |
| 2年生                                                                                 | 122.0 cm  | 24.4 kg |
| 3年生                                                                                 | 130.7 cm  | 28.7 kg |
| 4年生                                                                                 | 134.6 cm  | 32.1 kg |
| 5年生                                                                                 | 139.6 cm  | 36.0 kg |
| 6年生                                                                                 | 147.6 cm  | 41.5 kg |

|  | 松本小 女子の平均 |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
|                                                                                     | 身長        | 体重      |
| 1年生                                                                                 | 116.1 cm  | 21.3 kg |
| 2年生                                                                                 | 121.7 cm  | 23.3 kg |
| 3年生                                                                                 | 128.1 cm  | 26.2 kg |
| 4年生                                                                                 | 131.9 cm  | 28.8 kg |
| 5年生                                                                                 | 142.4 cm  | 35.6 kg |
| 6年生                                                                                 | 148.9 cm  | 38.9 kg |