

冬休み中の **歯科受診** に御協力をお願いします!

歯科受診が必要で、まだ受診が終わっていない児童は **17名**です。冬休み期間を活用して、歯科受診を進めていただければと思います。

年末年始は町内全ての歯科医院が休診になります。休診前の受診をお勧めします。

治療等が終わりましたら、学校にもお知らせください。

歯科医院	連絡先	通常の診療時間	休診期間
林歯科	65-1181	月・水・金…8:30~12:00 13:30~17:30 火・木…8:30~12:00 13:30~16:30 土…8:30~12:00	12/28~1/3 休診 ⇒1/4~通常診療
ファミリー 歯科	65-4188	月~金…8:30~12:00 13:30~18:00 (受付 17:30 まで) 土…8:30~12:00(受付 11:00 まで)	12/28~1/5 休診 ⇒1/6 9:00~診療開始
大山グランド 歯科	55-3333	月・水・金…9:00~12:00 14:00~19:00 火・木…9:00~12:00 土…9:00~12:00 13:30~16:00	12/29~1/3 休診 ⇒1/4~通常診療

4~6年生対象 薬物乱用防止教室がありました

11/29(金)に、学校薬剤師であり、奄美の久保薬局で薬剤師をされている久保美香先生にお越しいただき、4~6年生対象の薬物乱用防止教室を行いました。薬物乱用の恐ろしさや、未成年飲酒・喫煙による健康被害について、DVD視聴やロールプレイングを行いながら教えていただきました。

<子供たちの感想>

- ・自分のことをもっと大切にしたいと思いました。
- ・たばこは吸っている人ではなく周りの人の方が影響を受けるのがとてもこわく感じました。
- ・薬は正しく使わないと命を落とすことが分かりました。
- ・薬物乱用は周りの人に危害を加えてしまうので、絶対にしないぞと心にちかいました。



第2回 学校保健委員会 & 給食試食会 がありました♪

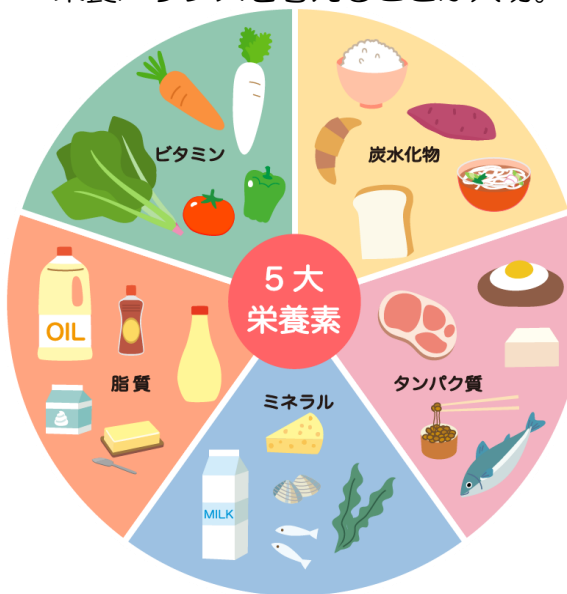
12/5(木)のロードレース大会の後、第2回学校保健委員会と給食試食会がありました。14名の保護者が参加し、活発な質疑応答があり、充実した会となりました。

<栄養教諭 鶴留先生の講話「スポーツと食事」>

- ・スポーツ等の大会当日は、3時間前までに食事を済ませておくと良い。
(バナナ、おにぎり等の炭水化物が良い。)
- ・20歳以降は体内の骨量は減少していく。
20歳までに骨量を増やしておくことが大切。
- ・子供にとって82.6%は家庭での食事。
(17.4%は学校での給食。)家庭の食事でも栄養バランスを考えることが大切。



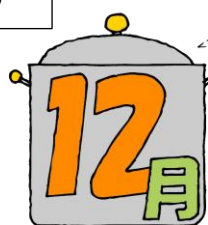
<給食試食会の様子>



<学校保健委員会&給食試食会の感想>

- ・これからは意識して食事づくりをしようと思いました。五大栄養素の表が欲しいと思いました!
- ・栄養素ごとの効果やスポーツの種類に応じての必要栄養素の内容がとても学びになりました。
- ・とても美味しかったです。キビナゴは家でも作ってみたいです。豚汁の具沢山っぷりに感激でした。
- ・子供たちと一緒に食べることで、給食時間の雰囲気を知ることができたり、どのくらいの量を食べているのかわかることができたりして、とても良かったです。

たくさんの御参加 ありがとうございました♪



保健だよ！

R6. 12. 16
早町小保健室



もうすぐで冬休みですね。3学期からもがんばれるように、ゆっくり休みましよう。でも、冬休みだから…といって夜おそくまで起きていたり、温かい部屋でダラダラしてばかりいたりすると、生活のリズムがみだれて体調をくずしてしまいます。規則正しい生活をして、元気に冬休みを過ごしてくださいね♪
3学期に、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための
秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。

SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

Aさん

休みの日も毎日
同じ時間に起きる

Bさん

朝はカーテンを開けず、
昼までごろごろする

Cさん

毎日朝ごはんを
しっかり食べている

Dさん

40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん

寝る1時間前に
甘いものを食べる

Fさん

寝る直前まで、
スマホやゲームをする

Dさん

ぐっすり眠れているよ！

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん

ぐっすり眠れているよ！

毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん

しっかり寝れていないよ

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん

しっかり寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん

ぐっすり眠れているよ！

朝ごはんを食べると、体中におきたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん

しっかり寝れていないよ

寝る直前に食事をする、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。