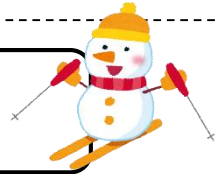


ほけんだより12がつ

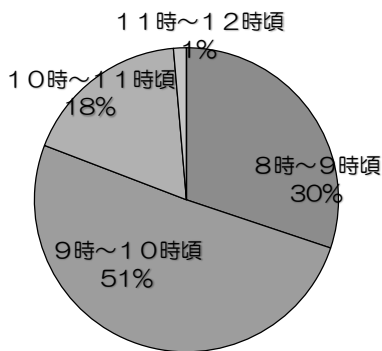
南会津町立南郷小学校
保健室 第15号
平成28年12月20日



《12月の保健目標》寒さに負けず運動しよう！

生活習慣アンケートの結果をお知らせします！！

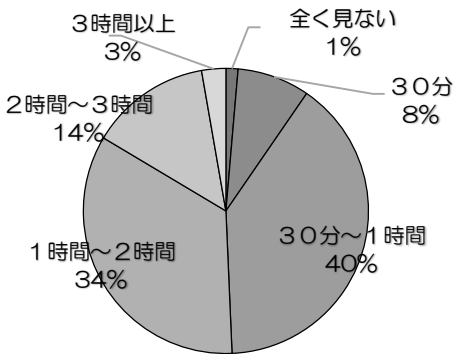
Q 学校に行く日は、何時に寝ますか？



アンケートのご協力ありがとうございました。7項目について南郷小全体の様子をお知らせします。今回のおたよりはちょっと難しいので、おうちの人や先生と一緒に読んでください。

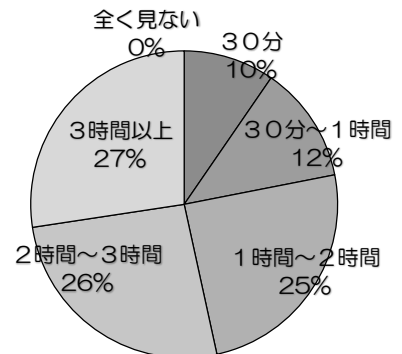
厚生労働省では、小学生の年齢では9～10時間の睡眠をとることが推奨されています。

Q 学校の日、テレビをどのくらい見ますか？

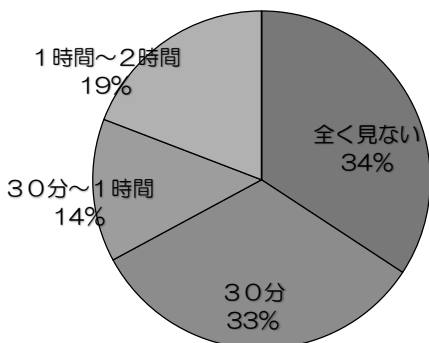


長時間の視聴は視力の低下につながります。時間を決めて見るようにしましょう。
休みの日は特に注意！

Q 休みの日、テレビをどのくらいして見ますか？

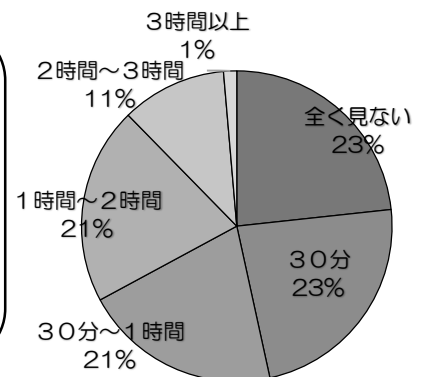


Q 学校の日、ゲームやスマホ、タブレットなどをどのくらい使っていますか？

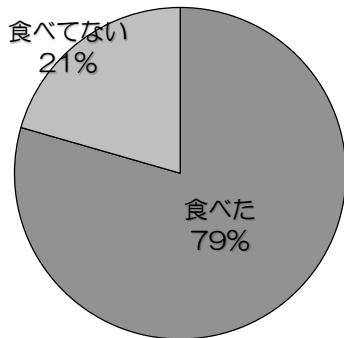


ゲーム・スマホに負けないで、DAYを決めて、おうちの人の手伝いをしたり、本を読んだりしてすごそう。ゲームやスマホは1日2時間以内！

Q 休みの日、ゲームやスマホ、タブレットなどをどのくらい使っていますか？

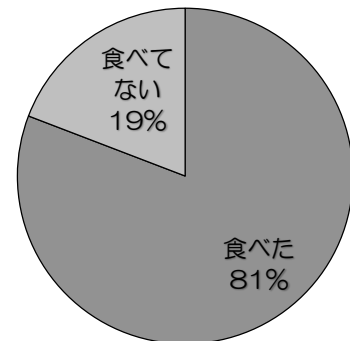


Q 朝ごはん^{あさ}で野菜^{やさい}を^た食べてきましたか？



野菜と汁物^{やさい しるもの}を食べないことは、便秘^{べんぴ}の原因^{げんいん}となります。いいうんち^{うんち}を出す^だすためにも、バランスよく食べ^たましょう！

Q 朝ごはん^{あさ}で汁物^{しるもの}を^た食べてきましたか？



「平成28年度 伊南・南郷地域学校保健委員会」が開かれました。



平成28年11月29日（火）15：00より

南郷総合支所2階会議室にて開催されました。

出席者は、羽染学校歯科医、大竹学校薬剤師、町教育委員会、保健師、南郷・伊南保育所主任保育士、南会津高校養護教諭、給食センター栄養教諭、南郷小PTA会長、伊南小・南郷小・南会津中学校長、同保健主事、同養護教諭の18名です。

ご協力いただいた生活習慣アンケートの結果や、1・2学期の健康診断の結果をもとに、伊南・南郷地区の様々な職種の方から子どもたちの健康実態について情報交換をしました。

【話し合われた内容】

○ 児童・生徒の健康について

- ・ 視力低下（1.0未満）・・・昨年と比べて増えています。

→テレビやゲームなどの使用時間が長くなることで、目の健康を害する恐れがあります。

メディアとの付き合い方について学校や家庭で話し合い、約束事を守りながら上手に付き合い合っていくことが必要です。

- ・ 未処置歯が少なく、未処置歯があっても、すぐに治療をする児童生徒がほとんどです。

→しかし、治療しても、再びむし歯になってしまう子が多く、おやつのととり方や念入りな歯みがきなど習慣を改善していくことが大切です。

- ・ 保育所でのフッ化物洗口について

→保育所でフッ化物洗口が行われています。小学校でも実施している地域がありますが、南会津町は検討中だそうです。効果や安全性について十分な説明が必要です。

※ フッ化物洗口とは、フッ化ナトリウムを主成分とする粉末を水に溶かして、ブクブクうがいをする方法です。念入りな歯みがきに加え、定期的な洗口を行うことで、むし歯の予防効果を高めるとされています。