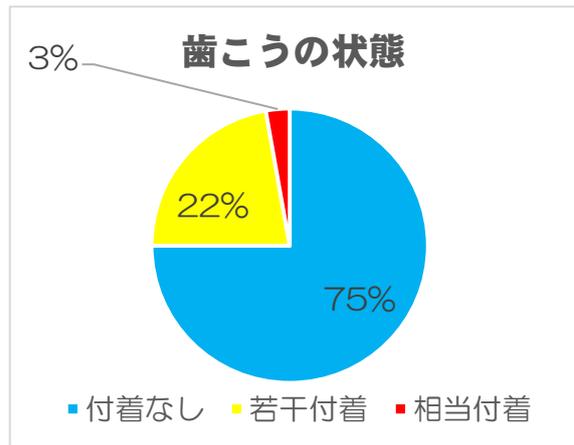
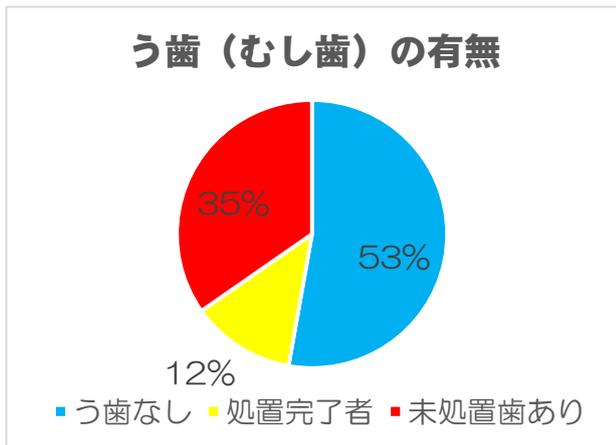


R6. 7. 17

栃木市立大宮南小学校

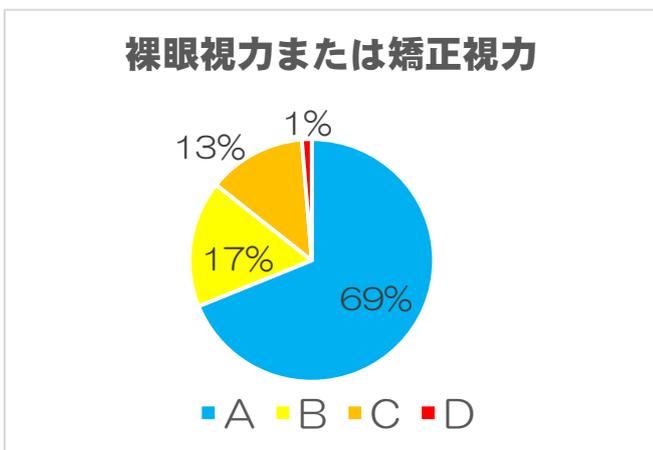
1学期も残りわずかとなりました。4月に入学・進級してからあっといふ間の4ヶ月でしたね。運動会や水辺の活動、校外学習や修学旅行に出かけた学年もあり、充実した1学期を過ごすことができましたね。これから長い夏休みが始まりますが、夏休み中も家の人との約束を守り、安全に過ごしましょう。

### 歯科検診の結果



学校歯科医の石塚道徳先生から、昨年度の歯科検診で歯こうの付着がある子が多かったというご指摘を受けましたが、残念ながら今年度も昨年度と同じように、**約25%の児童にみがき残しが見られる**という結果になりました。そこで、今年度は、11月8日の「いい歯の日」に合わせて、学校歯科医の協力の下、歯科衛生士による歯みがき指導を予定しております。ご家庭でも改めて、食後にしっかりみがけているか確認いただければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

### 視力検査の結果



健康診断で心配なところがみつかった人へ

**受診・治療はOK?**

健康診断で受診のお勧めをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

**夏休みは治療のチャンス!**

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

裸眼視力または矯正視力でどちらかの視力がB以下だった児童は約3割でした。夏休み中は、ゲームやテレビなどのメディア機器に触れる時間が多くなりがちです。目の健康を守るために、裏面に文部科学省から出されているタブレットなどのメディア機器を使うときの約束を載せましたので、資料を参考にご家庭で使い方について話し合しましょう。

暑さに負けるな!  
夏バテ知らずさん  
きめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

夏バテ

- 生活リズムを整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

覚えておこう  
水分補給のコツ

- がぶ飲みではなく少しずつこまめに
- のどが渇く前に
- 塩分やミネラル、糖分と一緒に
- 朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってははいけません。自分がおぼれる危険性も。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

誰とどこへ行くいつ帰るか  
を伝えよう



タブレットを使うときの5つのやくそく

- タブレットを使うときは姿勢よくしよう
  - タブレットを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。
- 30分に1回はタブレットから目をはなそう
  - 30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。
- ねる前はタブレットを使わないようにしましょう
  - ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。
- 自分の目を大切にしよう
  - 時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。
- ルールを守って使おう
  - 分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。

スクールカウンセラー訪問予定日について

スクールカウンセラー原田浩司先生の2学期の来校予定日をお知らせします。

- 9月13日(金)
- 10月8日(火)
- 11月26日(火)
- 12月10日(火)



ご相談を希望される場合は、日程を調整いたしますので担任にご連絡ください。

専門的立場からのご意見をいただけます。児童本人の相談や保護者の方々からの相談も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。