

伊倉小学校
学校だより

笑顔満開 伊倉っ子

R6. 6. 28
第4号
文責
坂本一博

歯を見せて

笑える今を 未来にも

「六（む）四（し）」にちなんで六月四日から一週間は「歯と口の健康週間」で、歯と口の健康に対する正しい知識の普及啓発などを目的として、各地で様々な取組が行われました。冒頭のタイトルは今年の標語です。

伊倉小でも、歯科衛生士の方や養護教諭が歯磨き指導などを行いました。また、家庭では歯みがきカレンダーにも取り組んでいたできました。さらに年間を通してフッ化物洗口

にも取り組んでいます。左の表のように本校の児童の歯の健康状態は、県全体と比べてほぼ同じような状況です。歯が丈夫だと食べ物もおいしくいただけると、元気な身体をつくることにつながります。歯

の健康を保持する基本は、「日々の丁寧なブラッシング」との話もあります。

今後丁寧な歯磨きで健康な歯を維持できるようご家庭でも声かけをお願いいたします。

なお、う歯の未処置の場
合は早めの受診をお願いいたします。

【歯の健康状態：歯科検診時点】

	本校	県全体
う歯の処置完了	26.7%	23.7%
う歯の未処置	22.1%	23.1%

※数値は児童全体に対する割合

十分な睡眠時間確保に向け、ご家庭の協力をお願いします

最近、授業を参観する際に午前中の授業からあくびをするなど、眠そうにしている児童を見かけます。小学生には九時から十二時間の睡眠時間が推奨（厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド二〇二二より」）されています。インターネットで動画視聴やゲームなどができる機器を所持する児童が増加する中、睡眠時間は十分に確保できているか心配になります。睡眠時間が不足すると次のような影響などがあるとされています。ご家庭の協力をお願いします。

○【体調不良】 頭痛、胃痛、疲労感、めまいなどの不調を感じることがあります。また、起床が遅いせいで朝食を十分に摂れず、さらに身体のリズムが乱す要因になることも！。

○【メンタルの不調】 イライラが募るなど、メンタル面にも影響を及ぼすことがあります。メンタル面の不調が、友人や親子関係を悪くする原因になるおそれも！

○【肥満のおそれ】 睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌が減少し、脂肪が分解されにくくなったり、食べる機会が増え、カロリー摂取量が増えたりするなど、肥満になるおそれも！

○【学力の低下】 脳の働きが悪くなり、集中力や注意力が散漫になることで、結果的に学びに向かう意欲が低下し、学力の低下につながることも！

六月のあれこれ

○ 六月七日（金）から絵本の読み聞かせが、六月十四日（金）からは丸付けボランティアが始まりました。いずれも地域の皆様や保護者有志の方々のご協力で成り立っている取組です。いずれも定期的の実施していただきます。よろしく願い致します。

○ 六月十三日（木）は花壇の花植えなどを行う愛校作業を行いました。当日は、健寿会などの方々にもご協力いただき、児童と一緒に花植えをしていただきました。ありがとうございました。

○ 六月十三日（木）には、新体力テストを実施しました。昨年度の結果では現在の二年から六年生まで、ボール投げや立ち幅跳びで全学年県の基準値を上回るなど、多くの種目で県基準値を上回りました。今年も一生懸命取り組んでいました。

授業で勝負！先生も勉強します

授業で、どのようにして、児童に基礎・基本はもろんのこと、考える力などの学力を育成するかは、我々教師の永遠のテーマです。そのために、お互いの授業を見て、指導方法等について意見を述べあい授業の質の向上に努めています。



【6年研究授業 6.12 実施】