

保健室

A cartoon illustration of a woman with dark hair, wearing a yellow shirt and an orange apron, sitting and brushing a young child's teeth. The child is wearing a blue shirt and is holding a red cup. The woman is smiling and looking down at the child. The background is a simple light green wall.

なお、家庭と連携した「親子歯みがき週間」(染め出し)は冬休みの期間に行いたいと思います。

甲佐町の小中学校で

## 「みんないく」を行います ～「みんないく」ってなに？

「みんないく」とは、「すいみんの学習」のことです。

これは、子どもたちが、睡眠の知識を身に付け、自分の睡眠を見直す機会をもつことで、基本的生活習慣を整え、健康で充実した生活を送ることを目的としています。

メジャーリーガーの大谷選手が1日10時間以上寝ているのは有名な話ですが、今、睡眠が重要視されています。

白旗小学校でも、11月10日(月)～11月14日(金)を「みんないく週間」として、睡眠について学習したり、「すいもんチャレンジカード」の取組を行ったりします。保護者の方々、お忙しいところ申し訳ございませんが、ご協力よろしくお願いいたします。

### ●すいもんチャレンジカードについて

11月のチェンジ・チャレンジ・SNSの取組として、「すいもんチャレンジカード」を使って睡眠やメディアの使い方を振り返る機会にしたいと思います。

配付日：11月10日(月)

実施日：11月11日(火)～11月13日(木)

提出日：11月17日(月)まで

※特に低学年の場合、記入には保護者のご協力が必要になります。  
よろしくお願いいたします。

すいもんチャレンジカード(みんないく週間)		年 月 日		氏 名	
● すいもん(ねていっているあいだ)・・・あお		寝る時間		時 分	
● テレビ・・・きいろ		おきる時間		時 分	
● ゲーム、YouTube、スマホ、タブレット(学習以外で使ったとき)など・・・あか					
● 朝ごはん・・・ひろろ					
● すっぴんしているめ					
● のをづけるかき色をぬる					
午前		午後		すいもん	
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		すいもん	
月 日		月 日		月 日	
( ) 月 日		( ) 月 日		( ) 月 日	
( ) 月 日		( ) 月 日		( ) 月 日	
( ) 月 日		( ) 月 日		( ) 月 日	
かんそう		おうちの方から			

## 【6年生女子の保護者の方へ】

### HPV ワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)研修会のお知らせ

熊本県健康福祉部健康危機管理課より、上記研修会のお知らせがありました。定期接種対象者である小学校6年～高校1年女子の保護者も研修対象になっていますので、お知らせいたします。

(聴講希望の6年生女子の保護者の方は、各自で申込されてください。)

申込者には研修会前日までに、オンライン URL 及び資料をメールにて送付しますとのことです。

日 時：令和7年11月12日(水)15:00～16:30

開催方法：(1)オンライン聴講(当日・リアルタイム)

(2)アーカイブ配信の聴講(後日)

主な内容：県内における子宮頸がん罹患率及び HPV ワクチン接種率の現状について

講演「HPV ワクチンについて」講師：フォーシーズンズレディースクリニック 田畑愛先生

申込方法：下記フォームよりお申込み

<https://logoform.jp/form/x4b6/1283586>