ほけんだより



小絹小学校　保健室

お子さんとお読みください



歯と口の健康については6月の「歯の衛生週間」がよく知られていますが、11月8日も「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで PR 重点日として設定されています。この機会にふだんの歯みがきの様子やむし歯・歯肉の状態をよく観察し、歯みがきの仕方について見直してみましょう。また、むし歯がある人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

「メディアコントロールチャレンジ」の取り組みについて

7月に行った小絹中学校区児童生徒の生活習慣アンケート結果におきまして、「就寝前のメディア利用」や「朝すっきり起きられない（まだ眠い・だるい）」と感じている児童の割合が高くなっていることがわかりました。暗い部屋でのゲームやスマホ・タブレット等の画面刺激は、脳を覚醒させ睡眠の質を低下させると言われています。そこで、子どもたちがメディアとの上手な付き合い方を自分で考え、規則正しい生活リズム（睡眠・目覚め）を取り戻すきっかけとして、「メディアコントロールチャレンジ」を実施いたします。ご家庭におかれましても、お子様の取り組みへの見守りと温かいお声掛けをよろしくお願いいたします。



1 目的

- スマホ・タブレット・テレビ等のメディア利用時間や利用場面を見直し、就寝前の利用を減らす。
- 睡眠の質を高め、朝すっきり目覚める「規則正しい生活習慣」を身に付ける。

2 期日（実施期間）　令和８年 11 月 12 日（木）～ 11 月 15 日（日）の４日間

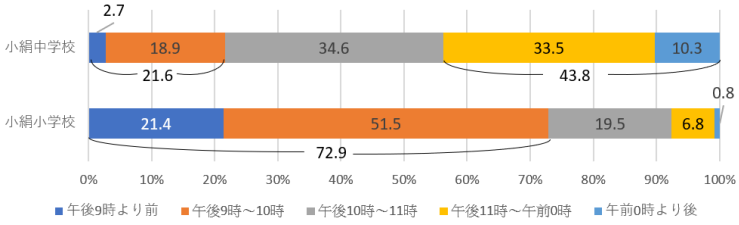
3 内容 （※ 詳細は後日、お子さんにお知らせします。）

- 「メディアコントロールチャレンジカード」を配付します。お子さんが自分の実態に合わせて目標コースを選び、毎日の取り組みを記録します。
- 保護者の方にも一言感想を書いてもらう欄があります。ぜひ励ましのメッセージやコメントのご記入にご協力をお願いいたします。

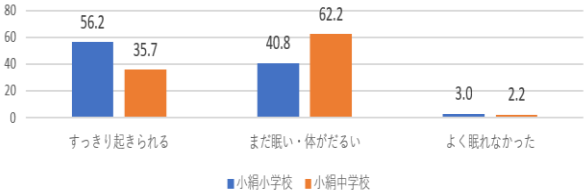


【参考】小絹中学校区児童生徒の生活習慣アンケート結果（R8年7月実施）

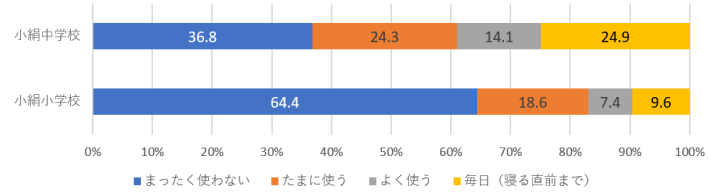
質問2-1：平日夜の就寝時刻



質問2-3：朝起きたときの気持ち



質問3-3：布団に入ってからの使用頻度



質問3-4：一番長く使っている目的

