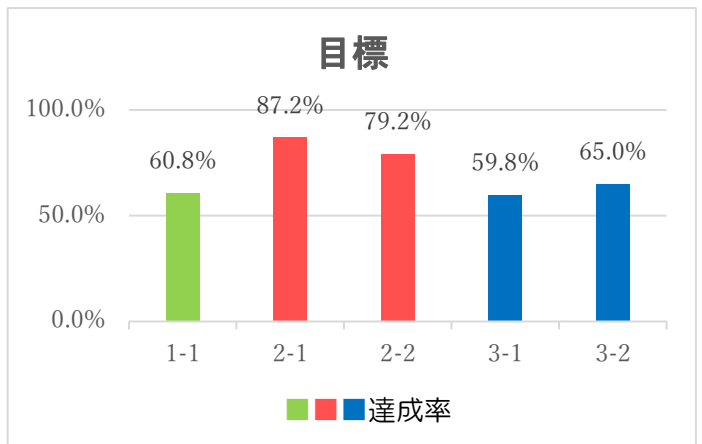
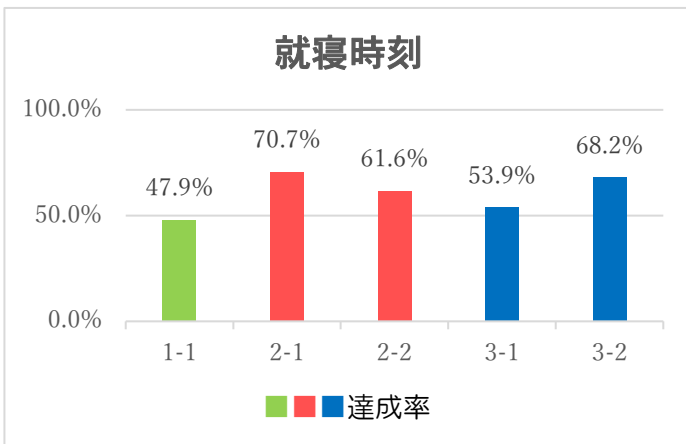
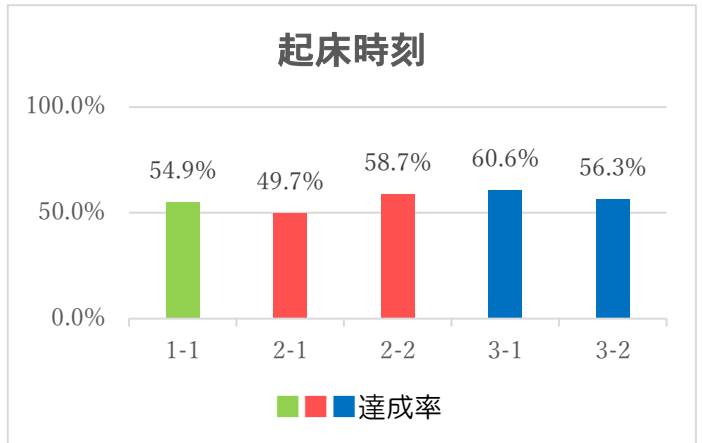
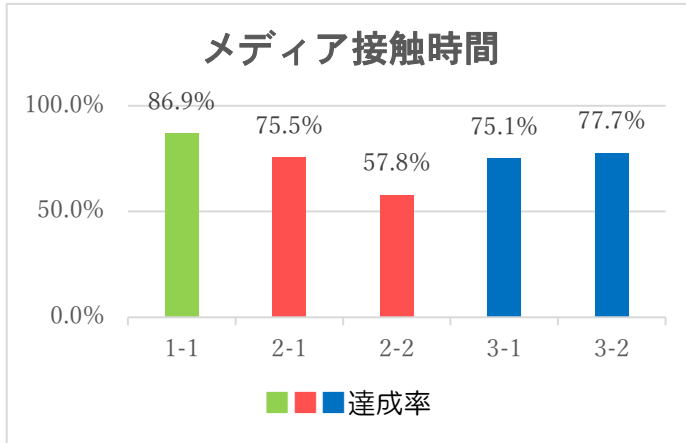




## 家庭生活強調週間にご協力ありがとうございました



## みんなのDo○○○デーを紹介

勉強



筋トレ



部活・習い事の練習



趣味



家のお手伝い



7日間と長い期間でしたが、保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

今まで、メディア接触時間は自分で目標を設定していたため、30分以内など自分に厳しく目標を設定する生徒もいれば、テスト期間にもかかわらず3時間を超える目標設定をする生徒が多かったです。そのため、今年度から3つのコースから選択する形に変更しました。

メディア機器は、私たちの日常生活において切っても切り離せない存在です。これからの社会を生き抜く子どもたちに必要になってくる力は、「メディアコントロール(自己コントロール能力)」です。誰かからの指示ではなく、自分自身で使用時間をコントロールできる力を付けるため、家庭生活協調週間を通して、どれだけメディアに多くの時間を費やしているのかを知って欲しいと考えています。そして、普段の使い方を振り返り、上手にメディアと付き合うためにはどうしたらよいか考えるきっかけとなればと思います。

# 「万全」で臨む!

# 熱中症対策

# の 必須事項

## 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

## 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

## 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

## 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

## 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

## 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 6月22日～26日は歯みがき習慣を実施します

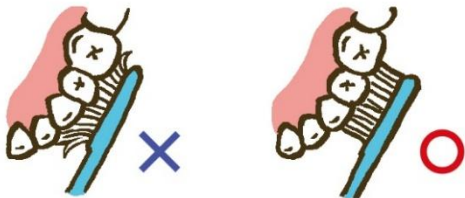


保健環境委員会の取組として、歯みがき習慣を実施します。各クラスで給食後の歯みがきをした人数の割合を記録し、5日間を通して割合が1番高かったクラスに賞状と歯ブラシの贈呈があります。

## 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

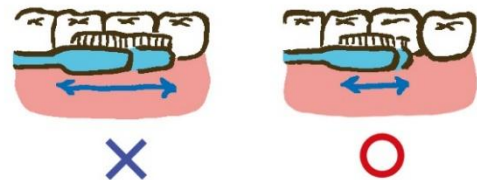
### NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



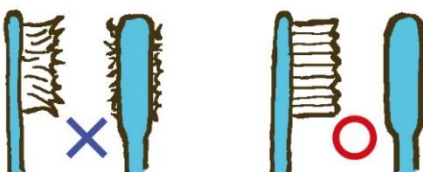
### NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



### NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



### NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

