

# わが子は「まけない子」<sup>や</sup>® No. 5 <sup>さ</sup> リターンズ!

令和4年7月8日  
(文責：中山)

## 1学期もあと少し！楽しい夏休みの前に…

前回、梅雨入りした山陰ですが…、と書いたのも束の間で、梅雨が明け、本格的な夏がやってきそうです。プール学習に、天馬山登山と全校で行う行事も多く、新型コロナウイルス感染拡大が心配される中、全員が元気に参加できたことを嬉しく思っています。このまま、みんな元気で終業式が迎えられよう願っています。

さて、7月に入り、1日(金)は児童生活委員会の発表があり、4日からは「生活リズムチャレンジウィーク」が始まりました。今回は、この2つについて載せています。ぜひ、ご覧ください。

## 歯みがきしたくない！ だめ！歯みがきは大切なのです！ポイントはね…

生活委員会では、心琴さん、かのんさん、未愛さん、久那穂さんが、むし歯予防について伝えたい！という思いから劇をして全校のみんなに伝えることにしました。シナリオは委員長の心琴さんが考え、4人で助け合いながら準備に練習にがんばり、当日を迎えました。



(未 愛)わたし、はなちゃんの歯。

(久那穂)わたし、お菓子の中の砂糖。

(心 琴)わたし、ミュタント菌。

(未 愛)今日は何を食べてくれるかな？今日はチョコレートだ。でも、ミュタント菌が砂糖を食べて私にくっついてやう。どうしよう…。

(久那穂)ここで問題です。



(未 愛)この時、わたしの中で何ができかけているでしょうか。

(心 琴)1. 虫歯 2. 菌歯 3. 銀歯 どれでしょう。シンキングタイム！正解は…

あ！砂糖だ。  
(〜)モグモグ



キヤー！  
食べられちゃう

ピタ。  
シャー



キヤー！酸だ〜。  
わたしも虫歯になっちゃう…。

(心 琴)正解は、1の虫歯でした。

(かのん)さて、はなちゃんは、毎日したくないけど、歯みがきをします。

(未 愛)歯みがきしたくない！

(かのん)だめ。歯みがきは大切なのです。歯みがきのポイントはね、3つ。



- ①1カ所、20回以上
  - ②軽い力で
  - ③小刻みに動かす。
- これで一す！



わああ～

(未 愛)あまりみがけていないところは、  
 (心 琴)歯と歯の間。 (久那穂)まだあるよ、奥歯。  
 (心 琴)歯と歯ぐきの境目。 (久那穂)歯並びでこぼこしているところ。  
 (心 琴)生えているとちゅうの歯だよ。  
 (未 愛)ああ、スツキリ！！  
 (かのん)みんなも虫歯ができないように、(久那穂)砂糖の多い食べ物の食べる量を少なくしたり、  
 (未 愛)さっきいったポイントに気をつけたりして、(心 琴)虫歯を予防しよう！  
 (みんなで)今日からやってみよう！おー！！

虫歯の原因や歯みがきのポイントを役になりきって伝え、くすっと笑いもあり、素敵な発表でした。見ていたみんなの感想発表でも、「むし歯やばい…」という声も。

ぜひ、ご家庭でも、今日からやってみよう！おー！！(\*'▽')

## 生活リズムチェックシート、アップデートしてみました！

7月4日(月)～10日(日)は、リズムチャレンジウィークです。残すところ、2日となりました。取組へのご協力、ありがとうございます。

さて、私、この春復帰してびっくりしたことが！そう、「ICT化」です。これからを生きる子どもたちには、身につけていくとても大切な力なのだと思う反面、あれ、メディアの接触ってどうなのだろう？と思いました。時代に合わせて、生活リズムを作る項目を見直して、ICT化と上手くつきあっていく方法を考えたい！と強く思った中山です。

そこで、今回は、睡眠の項目やメディアの項目を見直したものをお配りしています。この1週間、お子様の様子はいかがでしょうか。この取組について一緒に考えていけたら嬉しいです。ご意見等ありましたら、遠慮なくご連絡ください。

### 早寝

「目標の時刻までに寝た」 → 「**目標の時刻までに電気を暗くして布団に入った**」  
 ※寝る時刻をコントロールするのって、大人でも難しい！でも、行動ならコントロールしやすいと思い、この内容に変えてみました。

### 「登校する1時間前には起きた」を追加しました！

※もっと寝たい気持ち、あるかなーと思います。すっきり目覚め、朝ごはん、排便を済ませる人は、登校する約1時間前に起きているという調査結果を参考にしました。

### 早起き

### メディア

「休けいをしながら使った」、「布団に入る1時間前にはやめた」に変更！  
 ※今回は、家庭学習でメディアを使用することを考え、時間を定めるより、休憩や睡眠をじゃましない使用方法を重視しました。ただ、1日の使用時間は意識してほしいので、時間を書く欄は残しています。

## NEW!! 「わたしのけんこう」について

身体測定や健康診断の結果をお知らせしていた「わたしのけんこう」の様式が今年度から変わります。毎学期ごとにファイルにとじて紙面でお知らせします。来週、1学期分をお配りしますので、お子様とともに、成長の様子や検査・健診の結果をご確認いただけたらと思います。