



定期健康診断が終わりました

5月28日の歯科健診で今年度の定期健康診断（必須項目）が終わりました。欠席等で受けられなかった健診がある人や、健診の結果、お知らせを受け取った人は、早めに受診をお願いします。

歯科健診の結果は全員に配布します。配付までもうしばらくお待ちください。

6月の予定

	内容・学年	連絡事項
3日(水)	モアレ検査 5年生（6年生の一部）	脊柱側弯症の検査を行います。詳細は5月27日に配布したプリントをご確認ください。
4日(木)	歯科教室 5年生	「全国小学生歯みがき大会」に教室から参加し、歯と口の健康について学びます。提供された教材（歯ブラシ、デンタルフロス等）と学校にある鏡を使うので、家庭で準備するものではありません。 歯ブラシ等は家庭に持ち帰ります。「フロス+歯みがき」で自分の健康を守っていけるようになるといいですね。



気になる **口臭** 原因は…?

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

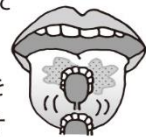
舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、次の方法で掃除してみましよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



感染症情報

5月は溶連菌感染症にかかる人がいましたが、大きな流行はありませんでした。ただ、月末になり発熱や頭痛、嘔吐、下痢などの症状で欠席や早退をする人が増えてきました。疲れや気温差、天気などの影響もあると思います。疲れをためないように、しっかりと睡眠をとるようご家庭での声かけをお願いします。

今月のメディア・コントロールデーは6月17日（水）です！

【がんばっている6年生の感想を紹介します！】

- ・本（小説）を読みました。（Aコース）
- ・ニュースしか見ていません。（Aコース）
- ・Aコースをメディアコントロールのない時にもできるようにしたい。（Aコース）
- ・サッカーをしました。続けたいです。（Aコース）
- ・前よりゲームする時間が減ったから、やらなくてもよくなった。（Aコース）
- ・1時間早く寝たらBコースができて良かったです。（Bコース）

感想を読んで
うれしくなりました！



他にも、なわとびや握力をつける運動、友達と外遊び、家の手伝い、勉強などをして過ごしたと書かれていました。三小のメディア・コントロールデーがだんだんと定着してきていることを実感でき、うれしく思います。

さて、以前読んだ新聞の投書をひとつ紹介します。投書したその大学生は、普段は一日に10時間以上スマートフォンを使っていたそうです。ところが3か月前からスマホを持ち歩くことを基本的にやめたのだそうです（やめた理由は書かれていませんでした）。「スマホに触れない生活を始めてから、勉強や読書の時間が増え、考え事をする余裕が生まれた。家族との会話も増えた。」と述べています。さらに、スマホを「使わない時間をあえて作ることで、見過ごしていた大切なものに気付くのではないか。」とも述べていました。

この記事を読んで、私は、スマホを持たずに生活するのは、全員ができることではないと思いましたが、この大学生は自分の人生の時間の多くをスマホに費やしていることに気付き、それでよいのかと疑問をもったのではないかと思います。全員が等しくもっている一日24時間。どう使っていかを考えていきたいですね。



近視にならないための新常識

たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人でも悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

1日合計で2時間程度の屋外活動を！…登下校、休み時間、放課後遊びなどを含みます。