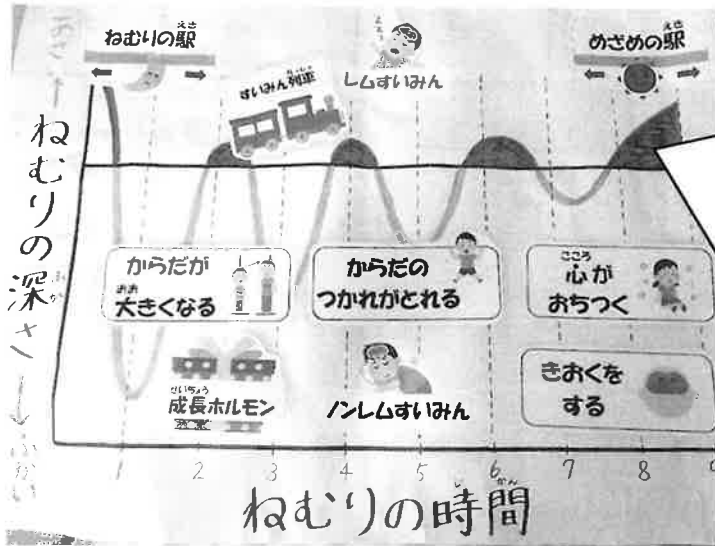


令和7年6月10日  
神目小学校  
保健室

メディアコントロール週間が始まります！(6月11日～17日)



げつようび ぜんこうあさ かい 「すいみん列車の旅」の  
お話をしました。すいみんには、深いねむり(トン  
ネル)の「ノンレムすいみん」と、あさいねむり(丘)  
の「レムすいみん」があります。

「すいみん列車」に早くのると…

- ① 体が大きくなる
  - ② 体とのうのつかれがとれて、元気にすごせる
  - ③ 心がおちつき、友だちとなかよくすごせる
  - ④ 集中力・記おく力アップ
- など、いいことがたくさんあります！

～保護者の方へ～

早寝・早起きやメディアの使用についての声掛けのご協力をよろしくお願ひします。



すいみん列車に乗りおくれなために…  
★ねる時こくより早くふとんに入る。  
★ねる1時間前はメディアを使わない。

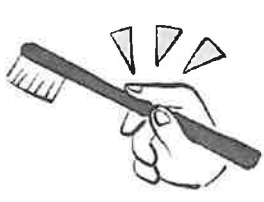


注意！神目小でむし歯がある人が増えています…

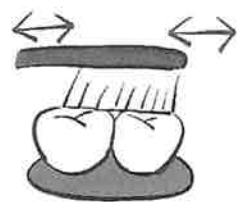
5月9日に歯科検診がありました。むし歯があった人の割合が、23.5%でした。去年(14.5%)よりかなり多くの人にむし歯が見つかりました。特に子どもの歯のむし歯が多かったです。むし歯にならないように、ていねいな歯みがき、上手な歯みがきができるようになろう！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする