11月 ほけんだより

令和8年 11 月6日(金)
加茂市立七谷小学校
保健室

歯科指導を行います

今年度も、学校歯科医さんや歯科衛生士さんをお招きし、全学年で歯科指導を実施します。学年によって日時や持ち物が異なりますので、ご確認のうえご準備をお願いいたします。

○ 1・2年生【歯みがき教室】

日 時	11月20日（金） 2限
内 容	6歳臼歯、歯のみがき方について
講 師	新潟県歯科衛生士会 歯科衛生士
持ち物	タオル（汚れてもいいもの）・洗濯ばさみ2個 ※歯ブラシは、普段学校で使用しているものを使います。
その他	当日は歯の染め出しを行います。タオルで覆いますが念のため、当日は汚れてもよい服か体操着での参加をお願いいたします。

○ 3・4年生【歯みがき教室】

日 時	11月20日（金） 3限
内 容	むし歯の仕組み、おやつの摂り方、歯のみがき方について
講 師	新潟県歯科衛生士会 歯科衛生士
持ち物	タオル（汚れてもいいもの）・洗濯ばさみ2個 ※歯ブラシは、普段学校で使用しているものを使います。
その他	当日は歯の染め出しを行います。タオルで覆いますが念のため、当日は汚れてもよい服か体操着での参加をお願いいたします。

※ アレルギー等の理由で染め出しができない場合は、事前に学校（連絡帳や電話など）へお知らせください。



○ 5･6年生【歯科講話】



日時	11月26日（木） 5限
内容	歯周病の基礎知識およびその予防について
講師	学校歯科医
持ち物	筆記用具

ぐっすり３Days が始まります！



「ぐっすり３Days」の日程と内容についてお知らせします。

この取組は、望ましい睡眠時間を確保し、生活リズムを整えることを目的として行います。ご家庭でも、早めの就寝に向けた声掛けなど、ご協力をお願いいたします。

(1) **実施期間**　11月24日（火）～11月26日（木）
※タブレット入力は11月25日（水）～11月27日（金）

(2) **実施方法**　朝、学校で前日の就寝時刻をタブレットで入力します。

(3) **睡眠の基準**　小学生の望ましい睡眠時間は、文部科学省において「９～１２時間」とされています。学校では、地域のクラブ活動等の実態も踏まえながら、学校生活や発達段階に応じて、次の時刻を目安として推奨しています。

	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
低学年	21時まで	6時半	９時間半
中学年	21時半まで	6時半	９時間
高学年	22時まで	6時半	８時間半

第１回（6/2～6/4）の平均睡眠時間は、

１・２年生は「９時間４７分」　３・４年生は「９時間１５分」　５・６年生は「８時間３５分」

と、すべての学年で推奨する時刻よりも早く就寝・起床できていました。

第２回のぐっすり３Days や日々の生活でも、良い睡眠リズムを維持していきましょう。



