



No. 5
 令和5年6月22日(木)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

メディアコントロールチャレンジ



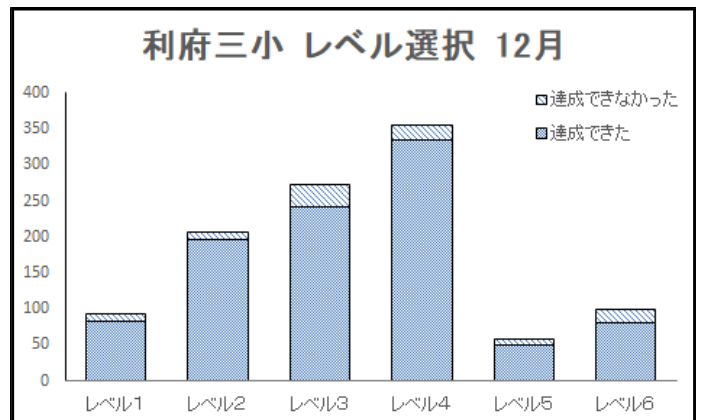
6月23日(金)から6月29日(木)までの7日間です。今回は利府中学区三校(利府中・利府小・利府三小)で実施します。家族のみなと相談しながら取り組みましょう。メディアは適度に使うことで、便利になり、生活に潤いを与えるものです。しかし、使いすぎたり、使い方を間違えると体や心の健康に影響を及ぼします。視力低下や睡眠不足、肥満、メディア依存などの予防のためにも、メディアに接する時間を「自分でコントロール」できるようにしたいですね。

今回は、テレビも含めて実施します。テレビ、ゲームやYouTubeなどの動画、メールなどのSNSについて使う時間を少し抑えてみましょう。

- 〈やり方〉
- ①翌日のチャレンジレベルを家族と一緒に考えて記入する
 - ②チャレンジしたら、その結果を記入する
 - ③起きた時間や眠った時間を記入し、朝食を食べたか○をつける
 - ④6月29日(木)にチャレンジした感想を自分で書き、おうちの人にも感想を書いてもらって6月30日(金)朝に担任の先生に提出する

令和5年度 利府小学校・利府第三小学校 _____年 _____組 _____番						
メディアコントロールチャレンジ 名前						
月 日	レベル	チャレンジの結果		生活アンケート		
		できた	できなかった	朝起きた時間	夜眠った時間	朝食を食べましたか
例 6/00 (○)	例 4	できた (○)	できなかった ()	6:00	21:00	食べた 食べなかった
6/23 (金)		できた ()	できなかった ()	:	:	食べた 食べなかった

チャレンジレベル	
1	夕食の時にはノーメディア
2	夜9時以降はノーメディア
3	メディアは1日2時間まで
4	メディアは1日1時間まで
5	学校から帰ったらノーメディア



昨年(さくねん)度の結果(けつ)を見ると、レベル4を達成(たつせい)できる人(ひと)が多(おほ)かったです。今回(こんかい)も、テレビ(テレビ)を含(ふく)めた「レベル4」にぜひチャレンジ(チャレンジ)してみ(み)ましょ(し)う。今回(こんかい)からレベル6(レベル6)はなくな(なくな)り、5段階(ごたんがい)になり(なり)ました。



保護者向け 歯と口の健康便り

2023年度発行
「かむこと編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

よくかむ = だいおう！

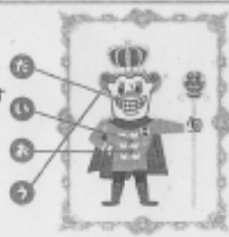
普段かむことを意識していますか？よくかむと「だいおう」の4つのいいことがあります。

だ：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる
…唾液には口をきれいにする働きもあります

い：胃腸が元気になる
…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります

お：お腹がいっぱい感じて食べすぎを防ぐ
…満腹中枢が刺激されます

う：右脳、左脳も脳の働きが活発になる
…脳の血流が良くなります



よくかむことで、食べ物をよりおいしく感じたり、からだの元気にもつながります。是非、ご家庭でもよくかむことと「だいおう」についてお声がけいただき、楽しい食事の時間にしていただけたらいいですね。

よくかむための環境づくり

①食事の環境

食べるときに、地面に足がついていなかったり、姿勢がよくないと、身体にうまく力が入らず、かむ力が弱くなってしまいます。日頃の食べるときの姿勢を見直してみてください。



②生活のリズム

食べ物の選択、食べ方、食べる時間など、生活習慣の重要な要素を理解し、よりよい生活リズムを身につけることが大切です。

③五感を生かした感性

視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚などを感じ、理解することで感性豊かな食生活となるよう工夫していただくといいですね。

また、小学校中学年～高学年にかけての乳歯から永久歯に生え変わる時期には一時的に食べる機能が低下することがありますので、よくかむようにお伝えください。

よくかむためのポイント

- ①ひとくち30回以上かむ
ひとくち30回を目標にかむようしてください。
- ②食べ物を飲み物で流し込まない
食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流し込まないようにしましょう。
よくかむと食べ物が細かくなり唾液も出やすくなるので、飲み込みやすくなります。
- ③左右両方の歯でかむ
よくかむことで表情筋も豊かになります。左右の奥歯でバランスよくかむことが大切です。



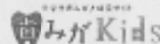
家族みんなで取り組んでみよう！かみかみゴクゴク体操

大人も気が付かないうちに口元の機能は衰えてしまいがちです。ですから、口の元気を保つことはとても重要です。そこでおすすめなのが、口を元気に保つ「かみかみゴクゴク体操」家族みんなで実践していきましょう！



歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>

