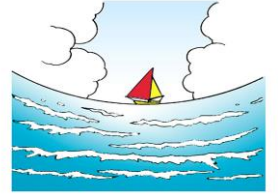


あおぞら

夏休み号

(保健だよ)

令和4年7月 志木小 保健室



いよいよ夏休みですね。今年の夏はどんな予定を立てていますか？2学期には運動会の練習が始まります。元気にスタートできるように、夏休み中も生活リズムをくずさず、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。夏休みにしか経験できないことにも、ぜひ挑戦してみてください。また2学期に元気に会いましょう！

暑さに負けない体を作ろう



はみがきしらべ・カレンダーについて

保健室から夏休みの宿題として、はみがきが上手にできているかを調べる「カラーテスター」と、毎日
はみがきできたかを確認する「はみがきカレンダー」を配布します。カラーテスターで赤くなった部分
がみがき残しです。5・6年生はプリントに、1～4年生は歯っぴーファイルに、自分のみがき残ししやすい場所を記録し、歯のみがき方のコツを見つけてください。1年生には一人2じょうずつ渡すので、おうちのひとと一緒にやってみてください。

はみがきカレンダーのイラストは、今年も保健委員会のみなさんが描いてくれました。毎日
はみがきをして、みがいた回数にあった色をていねいにぬりましょう。みなさんのカレンダーがすてきにできあがることを楽しみにしています！

【カラーテスター やり方】

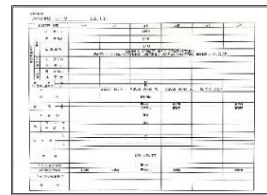


- ①いつも通りはみがきをします。
- ②カラーテスター（ピンク色のじょうざい）を取り出し、口に入れて細かくかみます。
- ③口の中いきわたらせたら、水で口をゆすぎます。
- ④鏡で歯の赤くなった部分を確認しながら、赤で記録します。
- ⑤赤くなった部分をていねいにみがきます。

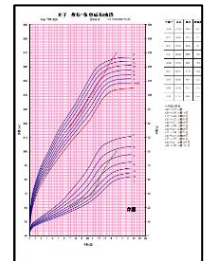
「健康の記録」をご確認ください。

A4用紙 2枚

①成長の記録



②成長曲線



通知表のファイルの一番後ろのページに入れて配付します。①の成長の記録は毎学期新しいものを配付します。ファイルから取り出してご家庭で保管をお願いいたします。

保護者の皆様へ

☆毎日の健康観察ノートにご協力いただき、ありがとうございました。お手数ですが、夏休み中も続けて検温・体調の記入をお願いいたします。また、各ご家庭での感染防止対策も併せてお願いいたします。

☆夏休み中、お子さまや同居するご家族の新型コロナウイルスによる感染が確認された場合は、保健所並びに学校へ速やかにご連絡ください。