

あおぞら 夏休み号

(保健だより)

令和8年7月 志木小 保健室

いよいよ夏休みがやってきます。みなさんはどんな予定を立てていますか？たくさんお出かけする人も、おうちでゆっくりする人も、楽しい思い出がいっぱいの夏休みになるといいですね。

夏休み明けの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、お休み中も規則正しい生活を心がけて過ごしてくださいね。8月31日に元気な姿で会いましょう！



カラーテスター・はみがき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ための「カラーテスター・歯っぴーファイル」と、毎日のはみがきができたかを確認するための「はみがきカレンダー」を配布します。始業式の日担任の先生に提出してください。

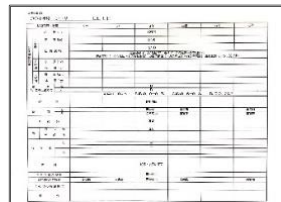
【カラーテスター やり方】



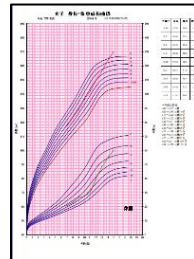
- ①いつも通りにはみがきをします。
 - ②カラーテスター（ピンク色のじょうざい）を取り出し、口に入れて細かくかみくまします。
 - ③口の中全体に広げたら、水で口をゆすぎます。
 - ④鏡で歯の赤くなった部分を確認して、歯っぴーファイルの歯の絵に赤色で記録します。
 - ⑤赤くなった部分をていねいにみがきます。
 - ⑥ふりかえりを歯っぴーファイルに書きます。
- カラーテスターを使って赤くなった部分がみがき残しです。自分がふだんみがけていない場所やみがき方のコツを見つけて、歯っぴーファイルに書いてください。カラーテスターを使うときは、ぜひおうちの人にも見てもらいましょう。
 - はみがき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。毎日わすれずにはみがきをして、みがいた回数（まいにち）の色をぬりましょう。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！

「成長の記録」と「成長曲線」をご確認ください。

①成長の記録



②成長曲線



1学期は通知表ファイルの一番後ろのページに入れて配付します。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いいたします。

なお「成長の記録」は、2学期と3学期の発育測定後に新しいものをお渡しします。

保護者の皆様へ

☆1学期の学校保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。2学期は体育関係の行事が多く計画されています。引き続き、子どもたちが健康で安全に過ごせるよう努めて参ります。

☆各健康診断後に治療のお知らせを配付しております。お知らせをもらってからまだ受診されていない場合は、夏休み中に受診をお願いいたします。

