

あおぞら 夏休み号



(保健だよ！)

令和5年7月 志木小 保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。
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。6年生はプリントに、1～5年生は「歯っぴーファイル」に、自分のみがき残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、おうちの人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。毎日しっかりはみがきをして、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、プリントや歯っぴーファイルに赤で記録します。
- ⑤赤くなった部分をていねいにみがきます。

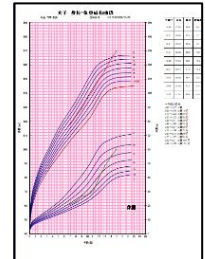
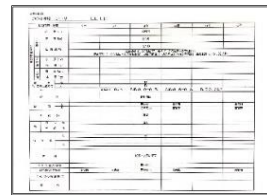


「健康の記録」をご確認ください。

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。2枚とも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

- ☆1学期間、学校保健活動に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。
- ☆健康診断の結果、受診や治療が必要と判断された際に治療のお知らせを配付しています。ぜひ夏休み中に受診をお願いいたします。
- ☆保冷剤のご寄付ありがとうございました。おかげさまで、しばらく困らない数の保冷剤が集まりました。ありがたく使わせていただきます。