

夏休み ほけんだより

平成29年7月19日
さいたま市中島小学校 保健室



もうすぐ夏休みが始まります。体調を崩したり、けがをしたりしないで、元気に過ごせるといいですね。8月29日の始業式の日、中島小学校全員の元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

6月は「歯・口の健康月間」でした

★ 歯科保健の授業 ★

各学級で歯・口の健康に関する授業を行いました。カラーテストを使った歯垢の染め出し実習では、みがき残しが多かったところを知り、工夫して歯みがきすることの大切さを学びました。



★ 歯みがきカレンダー ★

1日3回みがくことの大切さを知り、自分のめあてを立てることができました。夏休み歯みがきカレンダーの取組へのご協力もよろしくお願いします。

【 3回みがけた日 集計結果(人) 】

	0日	1～3日	4～6日	7～8日	9日
1年	3	1	8	20	35
2年	0	11	22	23	27
3年	3	10	11	27	31
4年	5	8	15	17	20
5年	1	7	7	17	29

※なかよしさんは、各学年に入っています。

※6年生は「歯みがき大会」に参加したため、今回は取り組んでいません。

夏休み中も規則正しい生活リズムで



楽しい予定がたくさんある夏休み。ついつい夜更かししてしまったり、おいしいものを食べすぎたりなど、いつもの生活リズムが崩れがちです。

規則正しい生活が健康の基本です。一度乱れた生活リズムを元通りにするのは大変です。夏休み中もできるだけ以下のことを大切にするよう、お声がけください。ご協力よろしくお願いします。

☆早寝早起きをしよう☆

体の成長に必要な「成長ホルモン」をたくさん出すためには、十分な睡眠が必要です。病気に負けない体を作るためにも、睡眠はとても大切です。

☆朝起きたら顔を洗おう☆

皮ふを清潔に保ち、目が覚めてすっきりします。気合いを入れて1日をスタートさせましょう。

☆食後には歯みがきをしよう☆

食事の後は、ていねいに歯みがきをしましょう。むし菌がある人は、早く治療しましょう。



☆1日3食しっかり食べよう☆

朝食は、脳や体を目覚めさせる大切な役割があります。バランスのとれた食事をとって、暑さに負けない毎日を送りましょう。

☆毎日排便しよう☆

排便は、体の大切な仕組みの1つです。うんちは、体の様子を知らせるための健康のバロメーターともいわれています。

1日1回はうんちをするように、決めた時間にトイレに行くようにしてみましょう。

