

ほけんだより7月

7月16日
ほけんしつ 保健室
しらかわ 白川

もうすぐ夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の影響で、まだ旅行などに行くことは難しいとは思いますが、おうちの人やお友達と楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。そして、楽しい夏休みには、交通事故や水の事故、生活習慣に気を付けて過ごすことが大切です。気を抜き過ぎないようにしましょう。



～夏休みの生活チェックカードをがんばろう！～

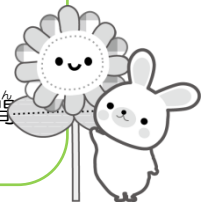
今年の夏休みの生活チェックカードは、メタモジ（タブレット）を使って行います。毎日の生活の記録を忘れずに入力して、自分の生活リズムをふりかえるようにしましょう。

《お家の人と相談をしましょう》

- 1 朝、おきる時間
- 2 夜、ねる時間
- 3 家の手伝いの内容

【夜ねる時間の目安】

- 1・2年生…9時まで
 - 3・4年生…9時半まで
 - 5・6年生…10時まで
- *頑張ればできそうだ！という時間を、目標にしてくださいね。



夏休み中も毎日の体温測定を忘れずにしよう！

「夏休み中にむし歯が増えた」なんてことにならないように毎日必ず歯磨きをしよう！

なつやすみのせいかつチェックカード

()ねん なまえ()

① おきるじこくをきめましょう ()じ()ふんにおきる

② ねるじこくをきめましょう ()じ()ふんにねる

③ いえのおてつだいをなににするか きめましょう ()

☆できたら○、できなかつたら×をかきましょう。

	れい	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
たいおん	36.6℃									
はやおき	○									
あさごはん	○									
はみがき	あさ	○								
	ひる	×								
	よる	○								
てつだい	○									
はやね	×									

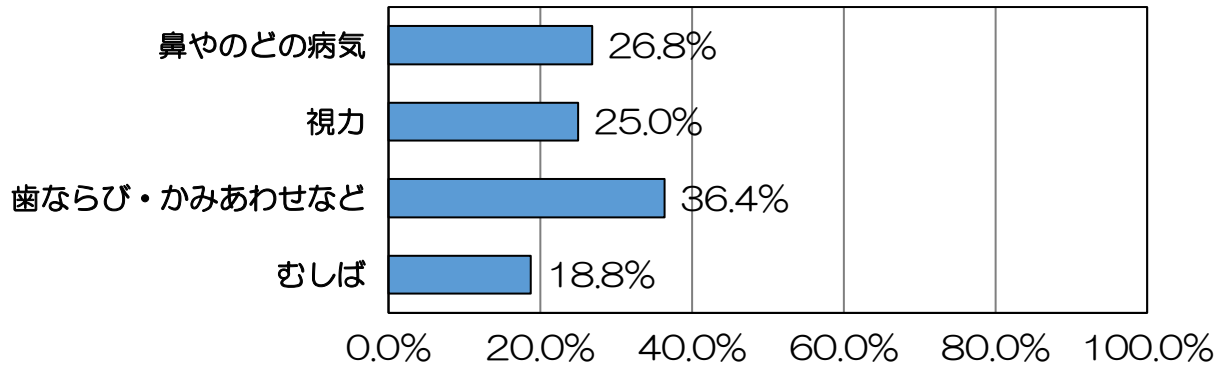
みなさんの夏休みの生活チェックカードは、先生たちのタブレットからも見る事ができるようになっています。生活リズムが崩れていないか確認をしますよ～！規則正しい生活リズムを心がけましょう！



なつやす ちりょう い ～夏休みに治療に行こう!!!～



受診完了割合



健康診断で、むし歯があるとされた人や見え方が良くないと言われた人などが多くいました。ですが、その中で病院に行った人はまだあまり多くありません。自由に使える時間が増える夏休みにぜひ病院に行きましょう。そして、治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

保護者様へ

★夏休み中の受診のお願い

病院受診がお済みでないお子様に、受診勧告のお便りを配付しました。上のグラフに示すように、受診があまり進んでいない状況です。地区懇談会でもお話をさせていただきましたが、むし歯の治療が特に進んでいません。歯の健康は、全身の健康に必要不可欠です。早期の治療をお願いいたします。また、受診後には学校への受診連絡票の提出も合わせてお願いいたします。

★夏休みの生活チェックカードについて

保健室より、夏休みの生活チェックカードを配付しました。今年度より、タブレットを活用した形で実施をいたします。夏休みの生活チェックカードを活用し、夏休み中の生活リズムが乱れないようにご指導いただければと思います。