

# ほけんだより

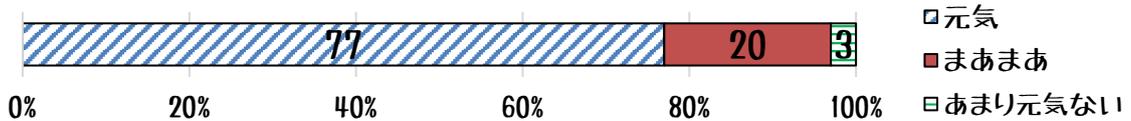


御船町立七滝中央小学校  
ほけんしつ  
保健室

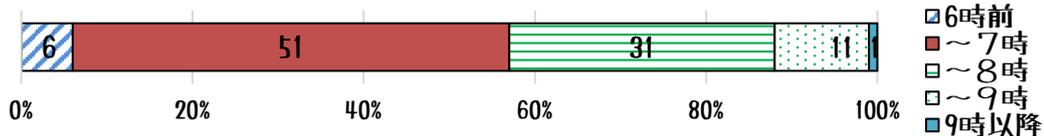
学校の再開から1週間たちました。みんな明るく元気でとてもうれしいです。暑い中、運動場で遊びまわるパワーにすごいなと感心しています。ただ、むりせず少しずつ、学校の生活リズムになれていきましょう。つかれがたまりやすいので、たくさんすいみんをとってくださいね！

## ★休校中の生活アンケートの結果★

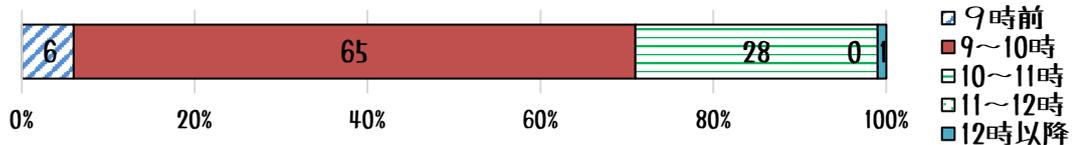
体の調子



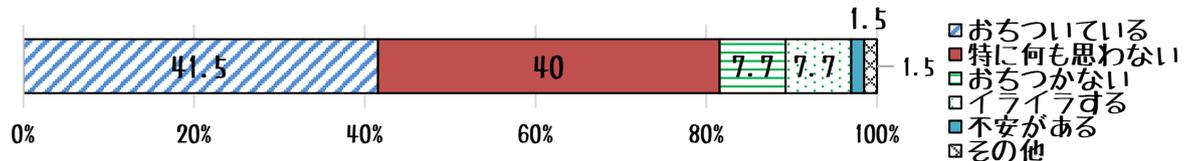
おきる時刻



ねる時刻



心の調子



- 休校中も、大きく生活リズムをくずすことなくがんばっていた人が多かったです。
- 体を動かすことも、ほとんどの人がよくがんばっていました。すごいです！
- 起きる時間はすこしおそくなっていました。早おきのリズムをとりもどしていきましょう。
- ねる時間は、10～11時の人も多くいるので、10時までにはねるようにしたいですね。
- このほかにもアンケートをとりましたが、心配なことは、ゲーム・テレビ・動画をしている人がほとんどだったことです。時間を決めたり、おうちでのルールなどをもう一度確認しましょう。



くっつかないモン  
#KeepDistance



手を洗うモン  
#WashHands



換気をするモン  
#OpenWindow

- ★みんなで学習した、「学校生活で気をつけること」を思い出して生活しよう！
- ★少しずつ新しい生活になれて、きそく正しい生活をめざそう！
- ★なにかあるときは、いつでもおとなに相談しよう。

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

## みがき残しの多いところに 注意しよう



## ☆学年ごとのポイント☆

### 【1・2年生】

はのおうさま（6さいきゅうし）をみがこう！  
さとうにきをつけて、つるつるなはをめざそう！

### 【3・4年生】

子どものはからおとなの歯にはえかわる、むし歯になりやすいじき！自分の歯にあったみがき方をしよう！

### 【5・6年生】

歯肉炎を予防するために、ていねいな「みがけている」歯みがきをしよう。

### ハブラシをじょうずにつかっていますか？



つまさき



わき



かかと

### はみがきビンゴカード

（ ）年（ ）番 なまえ（ ）  
【チェックする日】6月4日（木）～6月28日（日） 【提出日】6月29日（月）

★おうちで「夜のはみがき」をチェックしてください。（もちろん、できる人は毎日3回はあたり前にしよう！）

★チェックのつけ方  
① 今日のはみがきで自分がかんばりたいこと（好きなところ）を1つえらびます。  
② えらんだものがクリアできたら、そこに○をつけて、できた日にちを書きます。  
③ 毎日ようせんして、たて、よこ、ななめにビンゴをたくさん作りましょう。

～低学年、中学年は、保護者の方に記入のご協力をよろしくお願ひします。～

あさ・ひる・よる 3回はみがきました	口を大きくあけて たてみがき よこみがき できた	かがみを見ながら みがいた	3分かん ていねいに みがいた	自分の歯ならびに あったみがき方 みがいた
6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日
おうちのの人に 言われるまえに みがいた	前歯のうらま がらばって みがいた	おく歯を がらばって みがいた	夜はみがきのあ と、おうちの 人に チェックして もらった	かむ力で シャカシャカ みがいた
6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日
かがみを見ながら みがいた	3分かん ていねいに みがいた	自分できめて がらばって みがいた	あさ・ひる・よる 3回はみがきた	おうちの 人に 言われるまえに みがいた
6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日
自分の歯ならびに あったみがき方 みがいた	あさ・ひる・よる 3回はみがきた	口を大きくあけて たてみがき よこみがき できた	かがみを見ながら みがいた	3分かん ていねいに みがいた
6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日
かむ力で シャカシャカ みがいた	おうちの 人に 言われるまえに みがいた	前歯のうらま がらばって みがいた	おく歯を がらばって みがいた	夜はみがきのあ と、おうちの 人に チェックして もらった
6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日

ビンゴの合計 <感さう・反ばい> <おうちの方より>

## はみがきビンゴカード じっし中★

（6月4日～6月28日まで）

ていしゅつ日：6月29日（月）

どんなことに気をつけてはみがきをかんばりま  
すか？！毎日きめて、チャレンジしてみよう！  
つづけることが、大切です♪

### 保護者の方へ

いつもたくさんのご協力をしていただきありがとうございます。  
感染症予防の点から、以下のことをお願いしたいと思います。  
○予備のマスクをビニール袋等にに入れて1つ持ってくる  
○歯ブラシ・コップを週末に持ち帰り、洗って月曜日に持ってくる  
よろしくお願ひいたします。



生活リズム等のサポートも、引き続きお世話になります。  
延期している健康診断については、また別途お知らせします。