

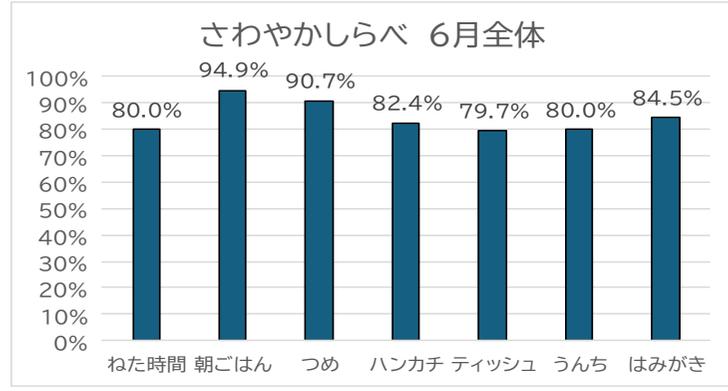
# ほけんだより

夏休み特別号  
桜山小保健室



# 歯の治りようとうみがきを!

「大暑」を知っていますか? 大暑は、「一年で一番暑い季節になりましたよ」という合図の日です。今年の大暑は、7月22日です。夏休み中もいつものように、しっかり食べて、しっかり寝て、暑さを乗り切る体力をつけて、元気に過ごしましょう。



**毎日早起しよう**  
生活リズム

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

**欠かさず歯をみがこう**  
はみがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいいに。

めざせコンプリート

## 夏休みのミッション

**病院へ行って**  
治療を済ませておこ

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

**自分の役割を**  
決めておうちの人の  
お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

**自分で健康目標を立てて**  
チャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



6月の「さわやかしらべ」の全体の平均になります。歯みがきができていない人がいるのが気になります。

むし歯がなくても安心しないでください。歯みがきができていないと、「歯肉炎」という歯ぐきの病気になってしまい、ひどくなると歯が抜けて、自分の歯で食べ物が食べられなくなってしまいます。「食べたら歯をみがく」という習慣をつけてほしいです。夏休み中も歯みがきをわすれずにやりましょう!!!!

ほけんだよりの裏に「はみがきカレンダー」をのせています。ぜひやってみてください★

### ●おうちの方へ●

- ①4月から実施してきた各種健康診断にご協力いただきありがとうございました。お知らせをお渡ししているご家庭は、ぜひ夏休み中に受診をお願いします。歯科健診の結果のみ、異常があるなしに関わらず全員にお渡ししています。
- ②メディアの使い方が課題となっています。夏休み中もご家庭でルールを決めたいうでの使用をお願いします。夏休みも規則正しい生活ができますようよろしくお願いします。



