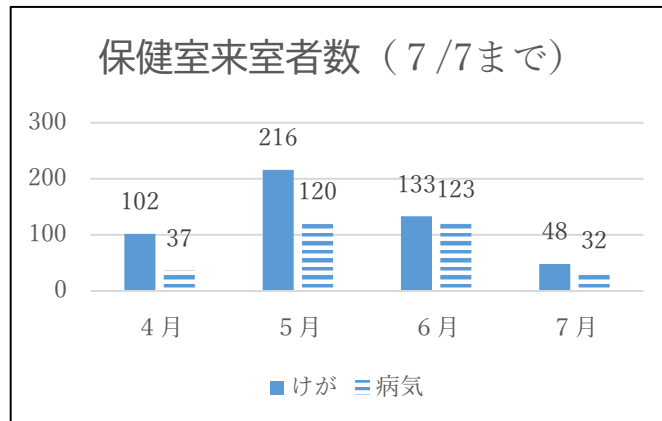
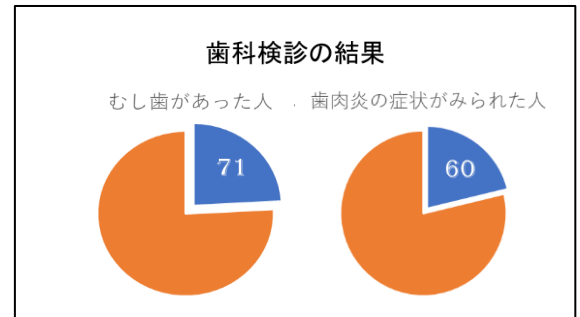


健康面から

(1) 来室状況



(2) むし歯罹患患者数



(3) スポーツ振興センター

学校管理下でのケガ等で受診されたときは、保健室までお知らせください。

(4) 夏休みの過ごし方

① 通院について

* むし歯 保有者 71名でした。(昨年度66名)

* 夏休み明けに元気で学習できるように、歯・目・耳の通院をよろしくお願いします。

② 心のすこやかな発達のために

毎日、様々なことを体験して発見しているお子さんのキラキラ輝く感性は本当に素敵です。

小学生になり一人でできることも増えていきますが、頑張っていること、興味があることをおうちの方に目を見て聴いてもらえることで、お子さんの『がんばるエネルギー』が湧いてきますので、ぜひ団らんの時間を設けていただければと思います。

③ 規則正しい生活リズムについて

* 休みの日も生活リズムを崩さずにさわやかな目覚めは作ることを心がけましょう。

* ゲームなどお子さんが楽しみにしていることは、寝る前ではなく、朝起きてすぐ出来るように環境を整えることも効果的です。

* 熱中症対策を行った上での汗をかく運動、外遊び・お手伝い等も体づくりに適しています。

④ 睡眠を十分に

* 脳の発達・心の安定のためにも、夜9時半までの就寝をお願いします。

* 入浴・入眠等の15～30分前に声かけて、段取りを自分で考える習慣をつけさせましょう。また、安眠できる環境づくりもお願いします。

その他ご不明な点、ご心配なことなどがありましたら、お知らせください。