

# げんきのたね

令和6年7月19日  
築山小保健室  
島崎

いよいよま楽しみにしていた夏休みですね。行きたいところ、やってみたいことなど、みなさんたくさん計画を立てていることでしょう。

今年の夏休みもとても暑い日が続くと思います。体調をしっかり整え、元気に楽しい夏休みにしてください。

夏休みあけの8月27日に元気に登校してくるのをまっています。



## 毎日早起きしよう

## 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

## 歯みがき

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



## 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

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。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## チャレンジ！アウトメディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

## 1年生は歯みがき指導をしました

7月8日と9日に玉名市保健センターの歯科衛生士さんと保健師さんにおこしいただき、1年生へ歯みがき指導をしていただきました。

子どもの歯から大人の歯へ生えかわる大事な時期に、一番むし歯になりやすい第1大臼歯(6歳臼歯)の磨き方について教えていただきました。

生え始めの歯はとても弱く、強い歯になるまでに約5年かかるそうです。丈夫な歯にするためにも、教えていただいたみがきかたを参考に、歯みがきを続けていきましょう。



保護者の皆様のご協力により、今年度も定期健康診断を無事に終了することができました。また、詳しい検査や治療にも早速受診していただき、とても感謝しています。学校の健康診断はスクリーニングのため、病院では異常がないこともありますが、早期発見・早期治療のためにもできるだけ早い時期の病院受診をお願いいたします。

今年度より、「わたしのからだ」への記入の代わりに、健康診断の結果のプリントを配付します。2年生以上は「わたしのからだ」と一緒に配付しますので、ご家庭での保管をお願いいたします。9月と1月の身体測定の後にも、プリントで結果をお知らせいたします。

