

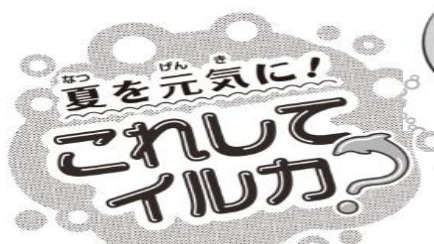


なつやす ちゅう きそくただ せいかつ おく
夏休み中も規則正しい生活を送りましょう。



いよいよ明後日から、待ちにまった夏休みが始まります。夏休みは、楽しみにしていることや挑戦したいことなど、計画がたくさんあることと思います。夏休み中、家族みんなで規則正しい生活を心がけ、楽しい思い出がたくさんできるように、けがや病気、特に熱中症に気を付けて過ごしましょう。

また、夏休み中、「歯みがき・朝ごはんカレンダー」の取組を行います。夏休み中もバランスのよい朝ごはんを食べて、むし歯にならないように、歯みがきをすることを心がけましょう。「歯みがき・朝ごはんカレンダー」の取組が終わったら、「はんせい」の欄に記入をして、9月1日（金）に担任の先生に提出をしましょう。



遊 びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

簡 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。



寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

なつやす ちゅう は
夏休み 中 もしっかき 歯みがきをしましょう!!

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち ② えんぴつ持ち

歯 **みがき** **ジョーズ** の **ヒミツ** **おし** **教えます**

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯 **ブラシ** は ② **握り** 方 は ② **力** の 入 れ 方 は ① **鏡** の 使 い 方 は ①

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあの子チェックも鏡を使うと

保護者の方へ



○夏休み中、「歯みがき・朝ごはんカレンダー」の取組を行います。

夏休み中、「歯みがき・朝ごはんカレンダー」の取組を行います。「歯みがき・朝ごはんカレンダー」は、基本的には児童が記入しますが、低学年は、必要に応じて保護者の方で記入をお願いします。

保護者の方には、取組中、お子さんの「歯みがき」と「朝ごはん」の見届けや声掛けをよろしくお願いします。取組後、「おうちの方のひとこと」の欄に記入をしていただきまして、9月1日（金）に学級担任に提出をお願いします。

○未受診の方は、早めに治療に行かれることをお勧めします。

1学期に行った健康診断で治療が必要な人へ「健診結果のお知らせ」を健診後に配付させていただきました。今日までに、下の表に記載してある人数が治療完了しています。まだ、治療が完了していない人は、ぜひ、夏休みを利用して、治療に行かれることをお勧めします。なお、治療が済みましたら、「健診結果のお知らせ」を学級担任まで提出をお願いします。

7月18日 現在	治療対象者	治療完了者	受診率
歯科検診	18人	6人	33%
眼科検診	7人	4人	57%
耳鼻咽喉科検診	7人	3人	43%
視力検査	15人	6人	40%



※内科検診、聴力検査は、全児童異常なし。