

ほけんだより 夏休み号

2025 年 7 月 18 日

上之郷小学校 保健室



早いもので 1 学期も今日で終了、明日から夏休みです☆ひとつでもいいので、何か目標を決めて、有意義な夏休みをすごしてくださいね。登校日と始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

歯科検診・はみがき週間がありました

ほけんだより 6 月特別号で、むし歯はなぜできるのか？というお話をしました。「酸」が歯のエナメル質などを溶かし、歯に穴があきます。つまり、口内が「酸性」の状態が続くほど、むし歯ができやすくなるということです。1 日の 3 食のご飯にくわえて、おかしやジュース、間食をとりすぎること、食後やねる前にはみがきをしないことで、口内が酸性にかたむきやすくなります。間食をひかえ、正しいタイミングで正しく歯をみがくことが何よりも虫歯予防になります。

夏休みには、はみがき・せいかつカレンダーが宿題として出ています。毎日の自分の生活リズムを見直すきっかけにもなると思うので、しっかりと組みましょう。生がい自分の歯でいることが先生の目標です。みなさんにもぜひ、歯を大切にしてほしいと思っています。

△夏休みの宿題に、はみがきカレンダーとせいかつカレンダーが出ます△

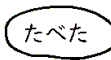
はみがき・せいかつカレンダーのかきかた

○はみがきカレンダーは、保健給食委員会のみなさんがイラストをかくてくれました。朝と夜それぞれ歯をみがいたら、今日の日付のイラストに色をぬりましょう。最終日に、ふりかえりを書きましょう。

○せいかつカレンダーは、右の見本を参考にしてください。

- ① 昨日ねた時間、今日おきた時間を書きましょう。
- ② 体調の当てはまるところに色をぬり、うーんの場合のみ理由と体温を書きましょう。
- ③ あさごはんについて、当てはまるものに○をつけましょう。
- ④ おうちのひとから、夏休みの生活のふりかえりを書いてもらいましょう。

提出は 8 月 25 日の始業式です。忘れずにもってくるようにしましょう。

ひづけ	〈かきかた〉
きのうねたじかん	21 じ
きょうおきたじかん	7 じ
たいちよう (3 つのうちあてはまる もの 1 つに色をぬる。 うーんの場合のみ、 理由と体温を書く)	 うーん ふつう げんき うーんの理由・体温 37.2 きのうから グレしんどい
あさごはん (あてはまるほうに ○をする)	 たべた たべていない