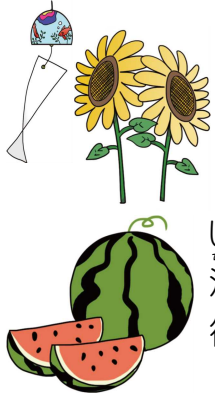


夏休み 保健だより

境島小学校
保健室
H.27.7.17 No. 5



さあ夏休みです！夏休みを楽しく過ごすには元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。治療カードをもらって、まだ病院へ行っていない人は、必ず治療してね。

かくれていることは、は、なに？

1. 夏こそ、○んでももしっかり食べよう
2. ○めたいものを飲みすぎない
3. あせ○じょうずにかこう
4. テレビや○ームでダラダラ過ごさない
5. 汗をかいたらすいぶ○の補給
6. エアコンの温度に○をつけよう
7. シャワーですませずお風呂○つかるう

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯

保護者の方へ

夏休み歯みがきチェック(歯垢染め出し)のお願い

この夏休みも、歯みがきカレンダーと歯みがきチェック(歯垢染め出し)をお願いいたします。お子さんだけでなく、おうちの方も一緒に歯みがきチェックをしてみてください。



おうちのお手伝いしてね。



夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう!

あなたは、どっち?

ゲームやテレビでダラダラ過ごす

ゲームやテレビ以外の楽しみをたくさん見つける

アウトメディアのヨツ

- 今日見るテレビ番組を選んでおく
- ゲームの時間を決めて守る
- 食事中はテレビを消す

元気うちへ帰れるかな?

友だちと近くの公園にでかけたナツおくん。
○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちへ帰れるかな?

スタート 家で準備	寝坊したから朝ではぬめき <input type="radio"/>	下着は暑いから着ない <input type="radio"/>	ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない <input type="radio"/>	長そで長ズボンで出かける <input type="radio"/>	自転車で友だちと横にならんで走る <input type="radio"/>
	暗くならないうちに帰る <input type="radio"/>	汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる <input type="radio"/>	ときどき日かげで休けい <input type="radio"/>	ジュースで水分補給 <input type="radio"/>	公園に着 <input type="radio"/>
ゴール	【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家				



学校保健委員会だより



7月9日に第1回学校保健委員会が開かれました。

テーマ 『歯ッピー・スマイル』

“歯を大切にしよう Part 7”

～歯と口の中の健康～

生活習慣と～口の中の健康～の関係について、

児童保健委員によるショート人形劇【わにくんの一日】で考えてみました。



児童保健委員によるショート人形劇



みなさんの生活習慣は大丈夫？



- ①朝ごはんを食べない。
- ②寝不足でボーッとして
いる。
- ③姿勢が悪い。
- ④よくかまない。
- ⑤歯みがきがいいかげん。
- ⑥寝そべってゲームを
している。
- ⑦ダラダラ食いを
する。
- ⑧好き嫌いが
おおい。
- ⑨寝る時刻が
おそい。
- ⑩歯みがきし
ないで寝て
しまう。

わにくんは大丈夫でしょうか？

児童のみなさんの生活

※ゲームはどのくらいしていますか？

30分位、1時間位、休憩入れて2時間以上など。

※姿勢に気をつけていますか？

とくに気にしていない、ソファでゴロゴロしながらテレビをみる（親も）。

保護者の感想…姿勢が歯並びに関係するとは思わなかった、注意したいと思います。

学校医さんのお話



なぐも先生：普段の悪い姿勢では腰椎が立たない、姿勢の悪さは歯並びだけでなく、視力も悪くするので注意が必要です。

新木先生：口の中の健康＝体の健康が約束される。姿勢が悪く頭が下がると力が入らない、腰痛、足痛に繋がります。発表したこと

を実践してほしい。お忙しいところご参加くださり、ありがとうございました。

