

ほけんだより

長倉小学校
保健室



六月の保健目標
歯を大切にします。



ようやく学校が再開します。3月～5月の3か月間の長いお休みとなりました。お家ですごすことが多く、「お友達と会えない」「遊べない」「勉強をしたい」「給食を食べたい」など、やりたいことをたくさんがまんしましたね。がんばった自分に拍手をしましょう。

これからは、新型コロナウイルスがいなくなったわけではないので、3密をさけて生活することになります。いろいろ気をつけなくてはならないことがたくさんありますが、みんなで、新型コロナウイルスにかからないように協力していきましょう。

3密をさけよう

密集(ぎゅうぎゅう)

近くで集まらないようにしましょう

密閉(むんむん)

まどをあけよう

密接(ガヤガヤ)

ひととのきよりをとろう

いつもと同じ生活リズムを心がけよう

新しいことがたくさんはじまるときは

新しいクラス、新しい教科書、新しい先生、新しい友達、新しいことがたくさんはじまる新学期は、きんちょうが続いて知らないうちに、つかれがたまることがあります。特に、今まで体を動かさなかった分つかれやすいかもしれません。早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちで生活リズムをもどしていきましょう。

決まった時刻に起きる

3食きちんと食べる

決まった時刻に寝る

はやね、はやおき・あさごはん・あさうんち で生活リズムを作ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。学校での歯科検診は9月以降に実施となります。検診まで時間がありますので、心配な事がある場合は、かかりつけの歯医者さんにご相談ください。6月にクラスで実施していたブラッシング指導は中止しますが、歯のみがき方は、クラスで実施していきます。



むし歯予防大作戦

1 歯みがき 2 きそく正しい生活

よごれのこりやすいところ! はえなての背の低い歯

歯と歯の溝 歯と歯ぐきのさかいめ 奥歯のみぞ

・おやつ時間 はきめて!
・ねる前に 歯みがきを!

3 歯によい食べもの

カルシウムが大切です!

4 よくかむ

だえきの はたらきで 歯がつよくなります!



夜の歯みがきはわすれずに、時間をかけてみがきましょう。ねている間は、だえき(つば)が出ないので、むし歯になりやすくなります。かがみを見ながらみがくと、はみがきがじょうずになります。



毎日もってくるもの

ハンカチ、マスク、ティッシュ、健康観察記録票

予備のマスク、ハンカチ

発育測定後の成長曲線を配ります。3か月のお休みの間、外にも出られず運動もできなかったため、体重がかなりふえてしまった人がいます。学校が始まれば、登下校で歩きますし、体育や遊びの中で体を動かすようになります。お家では、食事やおやつのとりを工夫してください。これから暑くなるので、ジュースや清涼飲料水を飲みたくりますが、糖分がたくさん入っているので、麦茶や牛乳にしましょう。