



川口市立朝日東小学校
保健室
令和5年6月7日

天気^{てんき}の変わりやすいこの時期^{しき}は、急に暑^{あつ}くなる日^ひがあったり、肌寒^{はださむ}い日^ひがあったりと不安定^{ふあんてい}です。知ら^しず知ら^しずのうちにたまって^{つか}いる疲れ^{たいちよう}もあり、体調^{くず}を崩^{ひと}している人^ふが増えて^しきました。バランス^{しよくじ}のよい食事^{しょくじ}や睡眠^{すいみん}をしっかりと^{こころ}り、心^{からだ}も体^{げんき}も元氣^すに過^すごしていきましょう。

6月4日から10日は、は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間^はです。

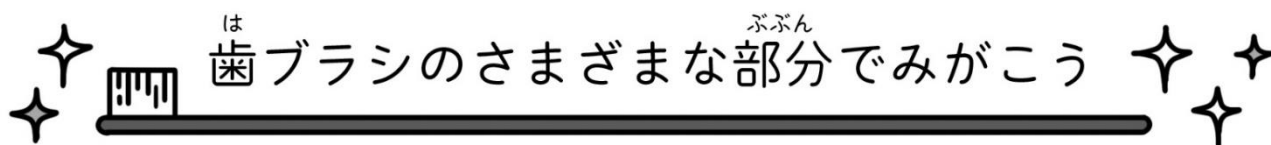


この期間^{きかん}に合わせて、家庭^{けいけい}でカラーテスター^{カラーテスター}を使った歯垢染色^{しこうせんしよく}を実施^{じっし}します。

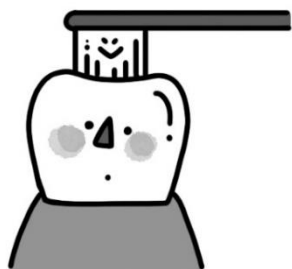
普段^{ふだん}はなかなか気づく^きことができない、みがき残^{のこ}しの多い^{おお}ところに気が付^きくことができるので、

普段^{ふだん}通りの歯^はみがきをした後^{あと}に、取り組^{とく}組^{ぐみ}んでみて^{みて}ください^ね。

ピンク色^{いろ}が残^{のこ}っている部分^{ぶぶん}はみがき残^{のこ}しです。意識^{いしき}してみがきましょう。

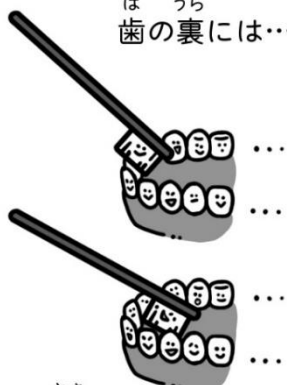


あ ぶぶん
かみ合わせの部分^はには…



けさき ぜんたい
毛先^{けさき}の全体^{ぜんたい}をあてる！

は うら
歯^はの裏^{うら}には…



さき
「つま先^{さき}」や「かかと^{かかと}」をあてる！

は しにく め
歯^はと歯肉^{しにく}のさかい目^めには…



けさき
毛先^{けさき}をななめにあてる！

よくかむと、どんないいことがある？

た 食べ過ぎ^す
食^たべ過ぎ^す
(肥満^{ひまん})を予防^{よぼう}



は くち
歯^は・口^{くち}の
病^{びょう}気^きを予防^{よぼう}



み かく はつたつ
味覚^{みかく}が発達^{はつたつ}する

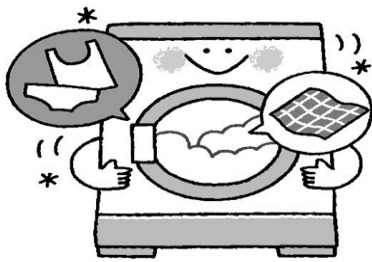


こと ば はつおん
言葉^{ことば}の発音^{はつおん}が
よくなる



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

6月8日（木）はプール開きです

プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷりとり



朝ごはんをしっかり食べる



ツメをテープしておく



体調を確認する

体調を整えて、参加しましょう！

アウトメディアチャレンジ 期間・・・6月26日（月）から6月30日（金）

テレビやゲーム、携帯電話、インターネット等のメディアから離れて過ごす取り組みです。

今回も中学生のお兄さんやお姉さんが期末テストの期間に実施します。

メディアから一時離れることで家族とのふれあいや読書の時間を増やしてみましょう。

チャレンジは3コースあります。目標を決め、選んでください。

☆かに・・・食事のときだけ、テレビを消し、他のメディアから離れる

☆くじら・・・テレビやゲームインターネット携帯電話の利用時間は一日2時間まで

☆かもめ・・・一日完全にアウトメディアの日にする

保護者の方へ

定期健康診断の結果のお知らせを、順次お子様に配布しています。記載内容をご確認いただき、受診をお願いいたします。尚、既に受診してしましたら、その旨を記入し提出してください。

また、学校での健康診断はスクリーニング（疾病の可能性のふるい分け）が目的です。確実な診断ではないため、病院では「異常がない」と言われる場合もありますのでご了承ください。お子様の健康管理に役立てていただければ幸いです。