

ほんだより 夏休み号

令和8年7月16日（木）
青柳小学校保健室
第26号
おうちの人と一緒に読もう♪



夏休み中に生活リズムが崩れないように気を付けて、楽しい夏休みにしましょう。けがや病気をしないで、9月1日に元気な青小っ子に会えることを楽しみにしています。



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。



① ごはんを食べよう
からだの体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



② 早く寝よう
おそくまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



③ につかりよう
暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



④ 補給をしよう
「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



⑤ 栄養のいい食事をとろう
成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



むし歯ゼロまで、あと**80本**！！
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
「むし歯ゼロ」を達成させましょう！



本日、未受診の方に、再勧告書を配付させていただきました。治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、未受診の場合は、夏休み中に病院を受診するよう、お願いします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。



夏休みも歯みがきカレンダーがあります。1日3回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう！おやつの後もできるといいですね！お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお願いします。

夏休みに「メディアコントロール」に取り組んでもらいます。メディアについて考える期間にしましょう！



1年生「おうちの人と一緒に歯みがき教室」を行いました！

7月8日（水）に、学校歯科医の先生、歯科衛生士の先生・先生に「**お口の中のお話**」についてお話いただき、赤染めによるブラッシング指導もしていただきました。仕上げみがきの大切さを伝えることができました。

【いただいた御質問にお答えいただきます！】

○歯並びが悪いところが気になります。いつくらいまで様子を見ればいいですか？

→上下の前歯4本ずつが生えそろうまで様子を見てください。



保健委員会によるウェルビーイング結果

保健委員会によるウェルビーイングを7月7日（火）に実施しました。

★いい歯ブラシだった人：123人（90%）

★いいつめだった人：129人（94%）

★ハンカチを持ってきた人：134人（98%）

◎3つの身だしなみを整えられた人：112人（82%）

