

# ほけんだより



令和5年  
8月30日  
明章小学校  
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みに充電したパワーを使って、2学期も元気いっぱい過ごしましょう。まだまだ暑い日がつづくので、熱中症にはくれぐれも注意してくださいね。

## 9月の予定

日付	内容	対象学年
4(月)～6(水)	身体測定	全学年
11(月)～15(金)	ここからチェック	全学年
19(火)	保健委員会発表	全学年

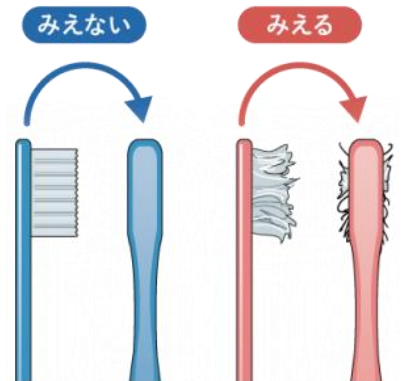
### 給食後の歯みがきが始まります！

2学期から、コロナウイルスの影響でお休みしていた給食後の歯みがきを再開します。全員ではなく、希望する人だけが歯みがきをします。くわしくは身体測定の時間にお話するので、よく聞いてくださいね。給食後の歯みがきがしたいな～と思っている人は、歯ブラシとコップを準備しておいてください。

### みんなの歯ブラシはだいじょうぶ？

歯ブラシは使えば使うほど、毛先がひらいていきます。毛先のひらいた歯ブラシでは、歯の表面に歯ブラシが当たらないので、歯垢が落ちにくくなります。せっかくだ歯みがきをしたのに歯垢が落ちていなかったらいやですよね。自分の歯ブラシをチェックしてみましょう！

図のように歯ブラシを持ち、毛先が見えたら新しい歯ブラシと交換しましょう



★歯科検診でむし歯が見つかった人は84人中 **17**人

7月より  
**2**人  
増えました❀

治療がおわった人  
**11**人

治療がまだの人  
**6**人



## わが家のスマートルールを紹介します

7月のここからチェックでも、素敵なスマートルールがありました。ゲームやタブレットの代わりに、体を動かす時間が増えるよう工夫しているお家が増えてきました。9月も楽しみながら取り組みましょう。

1ねん わかすぎ そういちろう さん  
『みんなで30ぶんうんどうする』  
おふろでもぐる練習をしたそうです\*

1ねん むらた はると さん  
『ゲームをしたぶんおてつだいをする』  
おてつだいが楽しかったそうです\*

2年 本谷 みさき さん  
『ねる前に15分、なれてきたら30分読書する』  
本を読むのがどんどんおもしろくなったそうです\*

5年 岩崎 莉杏 さん  
『外で体を動かしてゲームをへらす』  
熱中症に気をつけながら運動をしたそうです\*

6年 伊藤 想人 さん  
『YouTube をみない』  
なるべく外で遊ぶようにしたそうです\*

6年 徳山 明日香 さん  
『5月の目標と1日30分は運動する』  
どんどんレベルアップしています\*

## 保護者のみなさまへ

### 1. 夏休みの宿題・給食後の歯みがきについて

お忙しいところ、歯垢染め出しの宿題にご協力いただき、ありがとうございました。この染め出しや給食後の歯みがきを通して、少しでも子ども達の意識が高くなるよう指導していきたいと思っております。給食後の歯みがきは歯磨き粉を使用しません。希望者は歯ブラシとコップを準備してください。よろしくお願いいたします。

### 2. 7月ここからチェックについて

先月はここからチェックにご協力いただき、ありがとうございました。すべての項目が○だった児童は73.8%でした(5月比-1.2%)。1人ひとり課題は違いますが、自分のペースで、少しずつ規則正しい生活習慣を身につけることができるといいなと思っています。メディア機器の使用については、使用しないことは現実的ではないこと、使用時間が適正か見直すこと、上手にメディア機器を活用することの3点に重点を置いて、少しずつ自分でメディアコントロールできる力を身につけることができるよう、取り組んでいこうと思っています。これからもご協力よろしくお願いいたします。

### 3. スクールカウンセラー来校日について

以下の日程で面談を希望される方がいらっしゃいましたら、担任もしくは教育相談担当(今村)までお知らせください。

9月 7日(木) 14:00~16:00	21日(木) 9:15~11:15
10月 5日(木) 14:00~16:00	19日(木) 9:15~11:15

