



保健だより

平成26年6月4日
尾張旭市立東栄小学校

は 晴れると夏のような暑さを感じ、くもりや雨の日は気温が下がり、
肌寒く感じる場合があります。気温の差で体調を崩さないように、
気をつけて過ごしましょう。



6月の保健目標 「歯みがきの習慣をつけよう」

みがいているつもりでも、意外とみがけていない歯。「歯と歯の間」「歯と歯肉のさかい目」「奥歯の溝」に歯ブラシの毛先があたっているか、鏡で確認しながらみがくようにしましょう。



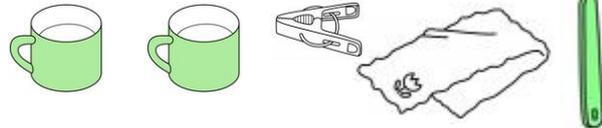
歯や歯肉について勉強します



6月27日～7月10日に、歯や歯肉の勉強をします。1年、3年、5年、たんぽぽ学級は、歯科衛生士の政木さんに教えていただきますので、歯ブラシやコップなどを家から持ってきてください。

《1年、3年、5年、たんぽぽ学級の持ち物》

- ・歯ブラシ
- ・コップ（われにくいもの 2つ）
- ・フェイスタオル
- ・洗濯ばさみ
- ・赤えんぴつ



保護者の皆様へ

歯の保健指導では、1年生はオレオクッキーを食べて、口の中の汚れを観察します。

また、3年生、5年生、たんぽぽ学級は、歯垢染色液を使用して歯垢の染め出しを行います。

オレオクッキーを食べられない場合や歯垢染色液を使用できない場合は、ご連絡ください。



6・7月保健行事

- 6月11日（水）内科検診 1・4年
- 17日（火）眼科検診 全学年
- 23日（月）歯の保健指導 2年
- 25日（水）内科検診 3・5年、たんぽぽ
- 27日（金）歯の保健指導 1年
- 30日（月）歯の保健指導 4年
- 23日（月）～ 27日（金）
健康週間（生活点検）
- 7月 3日（木）歯の保健指導 6年1組
- 4日（金）歯の保健指導 6年2・3組
- 8日（火）歯の保健指導 3年
- 9日（水）歯の保健指導 5年
- 10日（木）歯の保健指導 たんぽぽ



けんこうしゅうかん — 健康週間について —



きそくただ せいかつしゅうかん いしき ころろ からだ けんこう せいかつ がつき
規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」をつか じぶん せいかつ てんけん
を使って、自分の生活を点検します。

きかん 期間 : 6月23日(月)～6月27日(金)

こうもく 項目 : おきた時刻、朝ごはん(3色の食品)、うんち、歯みがき、ハンカチ、あいさつ、
ろうかの歩き方、ねた時刻

ほうほう 方法 : 1・2年生は「けんこうカード」を6月23日(月)に持ち帰り、家の人といっしょに記入します。3年生以上は学校で記入し、6月27日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わったら、右のページに点数を記入し、自分の反省も書きましょう。そして、おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。

じぶん もくひょう か
自分の目標を書く

てんすう か
点数を書く

けんこう しゅうかんちゅう ようす
おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを書いてもらう

心も体も元気に1日をスタート!!

自分の目標

自分の生活をふりかえり、○△×を入れていきましょう。

	6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)	○△× の数
1 起きた時刻	○ 6:45より早い △ 6:45～7:00 × 7:00より遅い					
2 朝ごはん	○ 赤・黄・緑 △ 1色や2色 × 食べなかった					
3 うんち	○ 朝、出た △ 1日のうち、どこかで出た × 出なかった					
4 歯みがき	○ 朝と夜、みがいた △ 朝だけ、夜だけみがいた × みがかなかった					
5 ハンカチ	○ ポケットに入っている △ カバンに入っている × 持っていない					
6 あいさつ	○ あいさつができた × あいさつができなかった					
7 ろう下	○ てくてく歩いた × 走った					
8 ねた時刻	○ 9:30より早い △ 9:30～10:30 × 10:30よりおそい					

赤 からだをつくるものになる

黄 エネルギーのもとになる

緑 からだのちょうしをとどめる

朝ごはんは、3つの色をそろえ

左のページを見て、点数を記入して書きま

	1学期	2学期	3学期
①早起き	点	点	点
②朝ごはん	点	点	点
③うんち	点	点	点
④歯みがき	点	点	点
⑤ハンカチ	点	点	点
⑥あいさつ	点	点	点
⑦ろう下	点	点	点
⑧早ね	点	点	点

自分の生活をふりかえり、気がついたことを書きましょう。
自分の生活の中で、よいと思ったこと、気をつけようと思ったことはなんですか?

<<1学期>>

自己反省	お家の人から
じこひょうか ※どれかに○を つけましょう。 A: 毎日 しっかりできた B: まあまあできた C: できなかった	

<<2学期>>

自己反省	お家の人から
じこひょうか ※どれかに○を つけましょう。 A: 毎日 しっかりできた B: まあまあできた C: できなかった	

<<3学期>>

自己反省	お家の人から
じこひょうか ※どれかに○を つけましょう。 A: 毎日 しっかりできた B: まあまあできた C: できなかった	

じぶん はんせい か
自分の反省を書く

○△×がいくつあるか
か
書く