ほけんだより

H30.8.27
塩尻小学校　保健室
No.5

☆２学期がスタートしました☆

休み中も猛暑が続き、暑い夏休みでしたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか♪

それぞれの夏休みが終わり、２学期がはじまりました。お休みモードから普段の生活リズムに切り替え、元気いっぱい過ごしましょう。

そのためには、早寝早起き朝ごはんです！

朝早く起きるには、夜にたくさんの睡眠をとることです。夜は早く寝て、ゆっくり体を休ませてあげましょう。

朝ごはんは、起きてすぐにはなかなか食べる気がしない、という人も多いと思います。起きて３０分ほどすると食欲が出てくるので、余裕をもって起きましょう。少しでも食べて、脳を活発にし、腸を動かして、朝うんちが出るとすばらしいですね！

答：❶A ❷B ❸A ❹B ❺B ❻B

～歯みがきカレンダーご協力ありがとうございました～

夏休み前の７／１１～１７日に、歯と口の健康週間がありました。
そこで歯みがきカレンダーを実施し、どのくらい丁寧にみがけたか色を塗ってもらいました。

ていねいみがきは青、てきとうみがきは黄色でしたが、みなさんとてもよく磨けているのがわかりました。黄色が多いお友達もいましたが、反省の欄に「もっとていねいにみがきたい」「これからは毎日ていねいにみがく」など、自分のみがきかたを改め、これからの目標を持てることはとてもすばらしいことだと思いました。歯は毎日使うもの。なくてはならないものです。これからも歯みがきを頑張って健康な歯でいきましょう！

お家の方には仕上げみがきや、歯みがきカレンダーにアドバイスを書いていただいたりと、ご協力していただき、ありがとうございました。アドバイスもとても素敵でしたのでご紹介します。

お家の方のアドバイス

- 自分の歯は自分で守るよう歯みがきをしましょう
- 自分から歯をみがく習慣がつくといいな。これからもむし歯ゼロが続くといいね
- 歯と歯の隙間や根元、裏側など磨きづらいところも丁寧にみがこう
- 歯みがきカレンダーがなくてもいつもしっかりみがいてほしい
- 歯みがきはほかの病気を防ぐので、ちゃんと続けよう
- 歯と目は大切！と言われています。毎日丁寧にみがいていきましょう

お世話になりました☆

昨年の１２月からみなさんと一緒に学校生活を送ってきました。塩尻小のみなさんは温かく、パワフルで、いつも刺激を受けながら楽しく過ごしました。

保護者のみなさまには、保健の書類や健康診断にご協力いただき、誠にありがとうございました。

８月２７日をもって養護教諭の松澤先生と交代になります。

これからも、体と心の健康に気をつけてお過ごし下さい。

短い間でしたが、お世話になりました。**ありがとうございました。**

養護助教諭　山浦　満里恵