

ほけんだより 6月

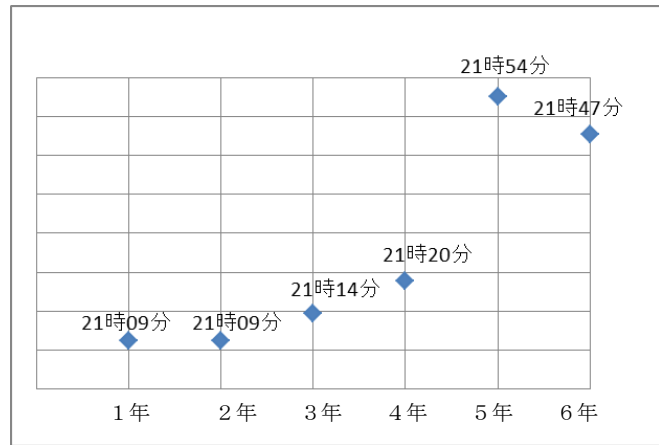
H30. 6. 4 保健室

梅雨の季節になりました。この時期は、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと気温の変化が激しいです。衣服の調節や汗の始末に気をくばり、体調を崩さないように過ごしましょうね。

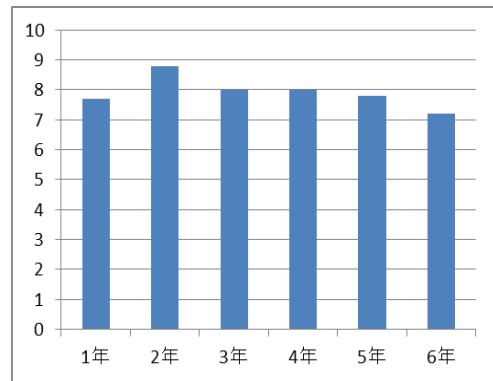


元気アップ大作戦♥集計結果

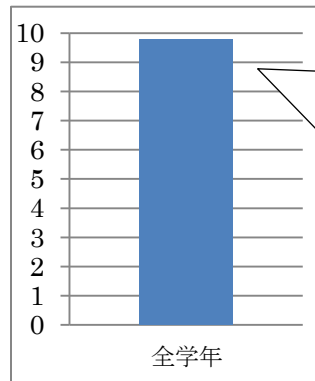
先日、第一回元気アップ大作戦がありました。自分の目標にむけて、取り組むことができましたか？七区小学校全体では、どれくらい取り組むことができたかを、集計してみました。自分がどのくらいできたか、集計結果を参考にしてください。次も金メダルがとれるようにがんばりましょう！



学年別に「寝る時刻の目標」の平均を集計しました。学年が上がるにつれて、少しずつ寝る時刻も遅くなっていますが、どの学年も22時までに寝る目標です。めやす表を参考に、目標をたてることができているようですね♪



寝る前30分はNOメディア



朝ごはん

全学年、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べているようです。次は、栄養バランスを考えた朝ごはんにチャレンジしてみましよう。

平成30年度の標語
「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」

近年、歯の健康が、身体全体の健康にも繋がっていることが言われています。歯には、食べる以外にもさまざまな役割があり、一生使うものです。しっかり磨いて大切にしましょう。



ハブラシをじょうずに使っていますか？

- みがく前にハブラシをチェック
- 力をいれすぎないようにしてこまごまに動かす
- 奥歯はつま先をつかう
- ハブラシは、歯にまっすぐあてる
- 前歯の内がわはかかとをつかう
- 歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

保護者の方へ

春の健康診断がすべて終わりました。所見があるお子さんには、治療指示書を配布しております。(歯科検診のみ全員配布) かかりつけの病院を、早めに受診していただけたらと思います。受診されましたら、治療の結果を学校へ提出してください。

また、検診当日欠席をしていて、検診を受けられていないお子さんは、各病院で検診を受けていただくよう、よろしくお願い致します。

