



# 保健だより

平成27年6月4日  
尾張旭市立東栄小学校

雨の多い季節をむかえます。運動場で遊ばず、放課を校舎の中で過ごすことが多くなります。雨が降っている日の廊下は、大変すべりやすいので



「ろうかは、てくてく」を守って、けがのないようにしましょう。

また、かさの使い方にも注意が必要です。使い方によっては、自分自身やまわりの人がけがをする危険もあります。お互いに気をつけましょう。



人の近くで急にかさを開かない



傘を引かずに歩かない



## 6月の保健目標

## 「歯を大切にしよう」



6月9日～7月10日に、歯や歯肉の勉強をします。1年、3年、5年、たんぼぼ学級は、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、たんぼぼ学級の持ち物》

・歯ブラシ

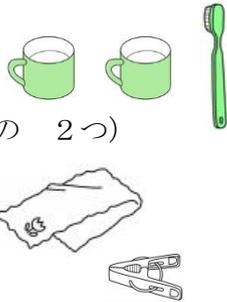
・コップ

(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



### 6・7月保健行事

6月	9日 (火)	歯の保健指導	6年
	10日 (水)	内科検診	1・4年、たんぼぼ
	11日 (木)	歯科検診	1～3年、たんぼぼ
	17日 (水)	内科検診	2・5年
	18日 (木)	歯科検診	4～6年
	22日 (月)	歯の保健指導	5年
	22日 (月)～	26日 (金)	



### 健康週間 (生活点検)

24日 (水)	歯の保健指導	1年	
26日 (金)	歯の保健指導	2年1・2組	
30日 (火)	歯の保健指導	2年3組	
7月	1日 (水)	歯の保健指導	3年、たんぼぼ
	3日 (金)	歯の保健指導	4年2組
	8日 (水)	歯の保健指導	4年1組
	10日 (金)	歯の保健指導	4年3組

## 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、たんぼぼ学級は、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。



# けんこう しゅうかん 健康週間について



早ね、早起きはできていますか？早ねと早起きは、仲のいい友だちみたいに、いつもいっしょです。早起きして、しっかり体を動かし、夜はぐっすりねることで、からだの調子を整えます。そして、朝ごはんを食べることで、体温が上がります。また、かむことで脳も刺激されます。規則正しい生活ができているか、「けんこうカード」を使って、自分の生活を点検しましょう。

期間： 6月22日（月）～6月26日（金）

項目： 起きた時刻、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、寝た時刻

方法： 1・2年生は「けんこうカード」を6月22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26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○△×の数を記入し、自分の生活をふりかえって、気がついたことを書きましょう。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。

### 心も体も元気にすごそう！（5年1学期）

自分の目標

自分の生活をふりかえり、○△×を入れていきま！

	6/24	6/25 (木)	6/26 (金)	○△×の数
1 起きた時刻	自分の目標を書き			
2 朝ごはん	○ 赤・黄・緑 3色ごはん			
	△ 1色や2色ごはん			
	× 食べなかった			
3 うんち	○ 朝、出た			
	△ 1日のうち、どこかで出た			
4 歯みがき	○△×を書き			
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 廊下	○ てくてく歩			
	× 走った			
8 寝た時刻	○ 10:00			
	△ 10:00			
	× 10:30			

からだをつくるものになる

費 エネルギーのものになる

からだのよろしさをとる

朝ごはんは、3つの色をそろえて食べられるといいですね！

( )年 左のページを ○△×がいくつあるか書く

	○	△	×	○	△	×
① 早起き						
② 朝ごはん						
③ うんち						
④ 歯みがき						
⑤ ハンカチ						
⑥ あいさつ						
⑦ 廊下						
⑧ 早ね						

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。

<1学期>

自分で生活をふりかえりましよう	家の人から
あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に( )しつかりで来た。( )したいで来た。( )できなかった	

<2学期>

自分の生活をふりかえって、気がついたことを書く

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

自分で生活をふりかえりましよう  
あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に( )しつかりで来た。( )したいで来た。( )できなかった

★家の人から書いてもらったら、担任の先生に出してください。