



保健だより

平成23年7月1日
尾張旭市立東栄小学校

あせでたくさん出る季節になりました。たいいくのじゅぎょうのあとややすじかんに
からだをうごかしたあとは、あせがダラダラ・・・。「汗をふきましょう」と
こえをかける、「ハンカチがない」というへんじかえが返ってきました。てをあら
どうしているのかな？あせをかいたときどうするの？まいにち毎日きれいなハンカチやタオ
ルをもつてくるようにしましょう。



7月4日(月)～8日(金)



しゅうかん 「けんこうカード」チェック週間がはじまります。

このしゅうかんちゅうの間に、①はやね ②はやおき ③バランスのとれたあさごはん ④はいべん ⑤はみがき
⑥うんどう ⑦てつだ ⑧あつたか・ふわふわことば(2～6ねん)の8こうもくについて、ふだんのせいかつ
の様子をよ直す、よりけんこうなせいかつしゅうかんが身につけられるよう、「けんこうカード」
をつか使ってチェックします。

★ 1・2ねんせい、1・2年生は、「けんこうカード」をおうちの人と家でいえきにゅうします。3～6ねんせい、3～6年生は、がっこうできにゅうします。

★ 4～8日のてんけんがお終わったなら、右ページに○のかずいろをぬり、

「じこひょうか」と「じぶんはんせいらんきにゅう」のらんきにゅうをきにゅうしてしましう。そのあと、おうちの人に「お
家のらんきにゅうから」のらんきにゅうにきにゅうしてもらい、7月11日(月)にたんになんせんせいだ
さい。

★ 「けんこうカード」は1ねんかんつかいしますので、なくさないようにしてください。



は べんきょう 歯みがきについての勉強がおわりました。

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した。また、2、3、5年生は、歯垢染色液を使って歯垢の染め出しを行い、普段の歯みがきで、きれいにみがけていないところを確認しました。4年生は、ミュータンス菌とだ液の不思議な関係を勉強し、6年生は、脱灰と再石灰化について学びました。



1・3・5年生は、歯科衛生士の政木さんに歯みがきの方法や歯肉炎について教えていただきました。

授業後の感想を紹介します。



はこの間がきたなかったので、もっと気をつけたいです。 3年

歯をとかしやすい飲み物があることがわかった。 4年

歯みがきをするときは、鉛筆持ちでやさしくみがきたいです。 5年

むし歯予防のために自分のできることは、歯みがき・だ液をだす・よくかんで食べる・カルシウムをとる。 6年

保護者の皆様へ

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」チェック週間を設けて、自分の生活点検活動を行います。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

「けんこうカード」は、1・2年生は7月4日（月）に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、7月8日（金）に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

1学期の定期健康診断が終わりました。まもなく、健康手帳をお渡ししますので、健康診断の結果を確認いただき、捺印後、担任に返却してください。1・4年生につきましては、「心臓検診調査票」も一緒にお渡しいたしますが、「心臓検診調査票」はご家庭で保管をお願いします。