ほけんだより

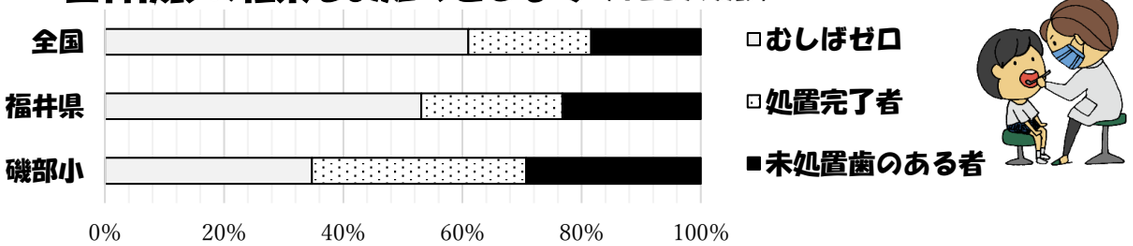
☆お家の人といっしょによみましょう。　　２０２３年７月１０日　磯部小学校

もうすぐ夏休みです。みなさんそれぞれに、楽しかったことやがんばったことがありますね。夏休みまでに１学期の振り返りをして、気持ちのよい夏休みのスタートをきりましょう！

７月のほけんもくひょう　　**夏を健康に　すごそう！**

気温が高くなり、じりじりと暑い日が続いていますね。規則正しい生活習慣で体力をつけたり、水分補給をこまめにしたりするなどして、暑い夏も元気に乗り越えていきましょう。

歯科検診の結果をお知らせします（４２３人受診）



磯部小の児童は、全国平均（令和３年度）や県平均（令和４年度）と比べ、むし歯のある児童が大変多いです。

むし歯はないけれど、歯肉炎であったり歯石がついていたりする子も多かったです。「結果のお知らせ用紙（黄色）」の「受診のお勧め」に〇がついていた人は、早めにかかりつけ医の受診をお願いします。

給食後の歯みがきを再開します！！

新型コロナウイルス感染症対策として、給食後の歯みがきは推奨しないこととしていましたが、2学期からの再開を予定しています。強制ではありませんが、歯みがきを希望する場合には、歯ブラシとコップの準備をお願いいたします。

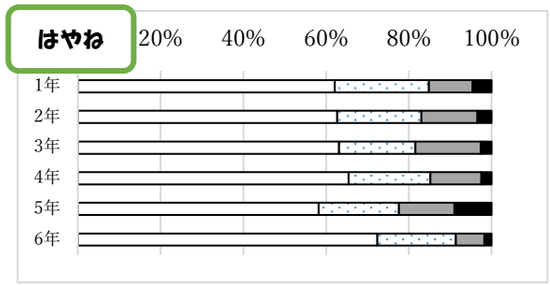
なお、歯についた主な汚れ（プラーク）は歯ブラシだけでしっかり除去できます。そのため、学校での歯みがきでは歯磨き粉は使用せず、歯ブラシを使って、しっかり隅々までみがくようにしましょう。

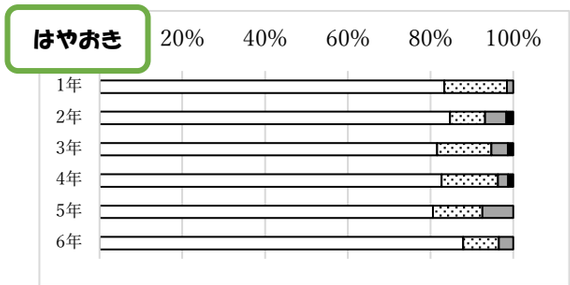
～家庭生活パワーアップ大作戦を終えて～

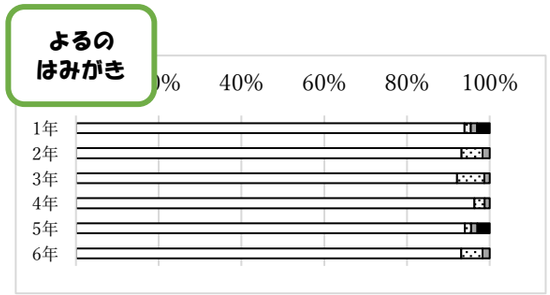
６月２６日（月）～３０日（金）の５日間、「家庭生活パワーアップ大作戦」へのご協力ありがとうございました。生活習慣や家庭学習について見直す、よい機会となったでしょうか。

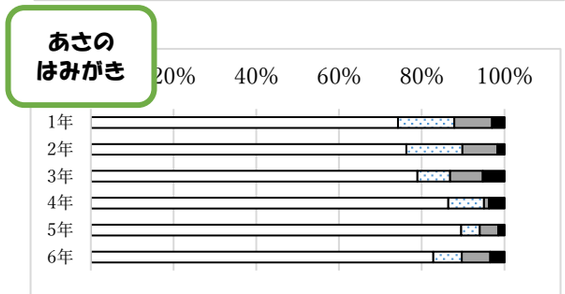
丸岡南スマートルールも日頃から意識し、健全なインターネットの利用をお願いいたします。

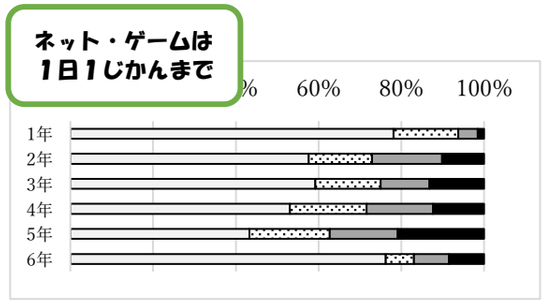
□ できている　□ だいたいできている　■ あまりできていない　■ できていない

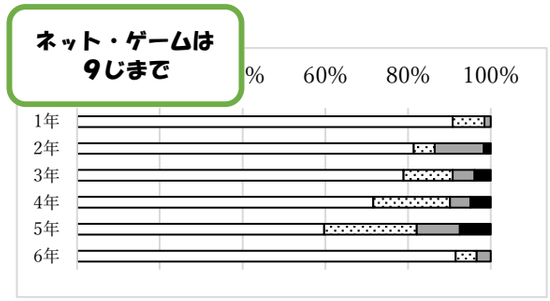












ネットやゲームの利用時間が多かったり、夜9時すぎまで利用していたりする子は、寝る時刻も遅くなってしまっているようです。早寝はもちろん、寝る時刻のばらつきをなくし（90分以内）、できるかぎり毎日一定のすいみんリズムで過ごせるよう、学校から帰ってからの時間の使い方を工夫しましょう。

夜の歯みがきは、毎日必ずみがけている子が多いです。ただ、朝のはみがきは、どの学年にも全くできていない子がいます。朝も口の中をすっきりとさせてから学校に来るようにしましょう。

★おうち時間の過ごし方★

学習・読書・運動・カードゲーム・ボードゲーム・イラスト・お手伝い・おでかけなど