

# ほけんだより 夏休み号



家庭数

☆おうちの人とよんでね。

令和3年7月19日

習志野市立大久保小学校 保健室

明日はいよいよ終業式です。皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。感染症対策

と熱中症予防を忘れず、楽しい夏休みを過ごしてください。



## ほけんしつ 保健室から夏休みの宿題

### ① 健康観察カードを、毎日記入しましょう。

夏休み中も毎日検温をし、健康状態を記入してください。登校日と始業式は、忘れずに持ってきてみましょう。

### ② はみがきカレンダー&親子歯みがきチェック（歯垢染め出し）に

#### 取り組みましょう。

今年度も、新型コロナウイルス感染症予防のため、学校では、歯みがき指導や歯垢染め出しの授業が出来ていません。例年おこなっているフッ化物洗口も中止しています。歯は、みなさんが一生つきあっていく大切なものです。一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療するまで治ることはありません。夏休みを使って、お家の人と一緒に、自分のはみがきの仕方について確認しましょう。

保護者の皆様、お子様の歯の健康のために、御協力よろしくお願ひいたします。

- 健康観察カード 夏休み
  - はみがきカレンダー
  - 親子歯みがきチェックのプリント
  - 歯垢染色錠剤
- を今日または明日に配付します。



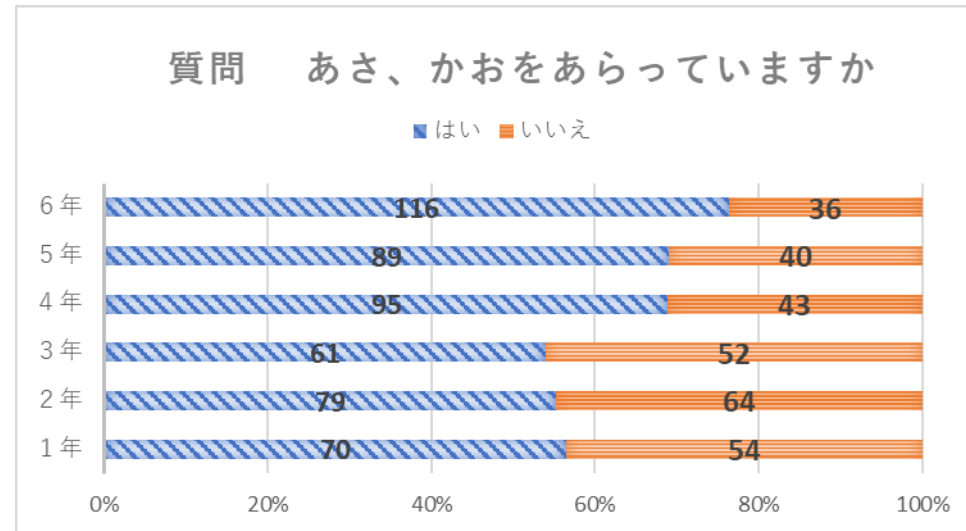
## 朝洗顔で生活習慣を身につけよう！

最近読んだ健康に関するニュースの中に、「最近の小学生は朝の洗顔をしない児童が多く、

生活習慣の乱れが危惧されている」と書かれていました。朝の洗顔には生活のリズムを

整えるという重要なメリットがあります。さっぱりすることでしっかり目が覚めるだけで

なく、朝の決まった行動をすることで生活のリズムをつけることができます。



6月の初めに、全児童を対象に生活習慣アンケートを実施しました。



本校の朝洗顔の

実態は以下の通りです。



1～3年生の児童は4割以上の子が朝洗顔する習慣がないようです。「子どもは肌がきれいだから洗顔は必要なし!」「洗顔によって肌が荒れたら嫌だ…」と思う方もいると思います。

子どものうちは、洗顔料を使う必要はなく、お水またはお湯で十分です。

ぜひ、この夏休み、早寝早起き+朝洗顔で生活リズムを崩すことなく過ごしてください。☆

## **9月 健康診断のお知らせ**

6日（月）身体測定 4～6年

7日（火）身体測定 1～3年、ひまわり・こすもす

9日（木）心電図検査 1年生

★1学期の健康診断で受診勧告書をもらい、まだ受診が済んでいない人は、ぜひ夏休

み中に病院を受診してください。健康な体で2学期を迎えましょう。