



ほけんだより

ほけんもくひょう
9月の保健目標
は 歯のみがき方を知ろう

令和4年8月31日
海田町立海田西小学校 保健室

なが なつやす お がっき はし
長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みをすごしましたか。楽しかった話やがんばった話をたくさん聞かせてください。まだまだ暑い日が続いています。熱中症や感染症に気をつけながら、2学期も元気にすごしましょう。

生活リズムカレンダーのお知らせ

やく げつ なつやす お せいかつ ひと
約1か月あった夏休みが終わりました。長い夏休みで生活リズムがみだれてしまった人はいませんか。9月5日(月)～11日(日)に「生活リズムカレンダー」を行います。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることがとても大切です。1学期よりも、自分で決めた目標を達成できるようにがんばりましょう。

せいかつ ととの
生活リズムが整うとよいことがたくさん!

- めんえき力が高まり、病気になりにくくなる。
- 授業に集中できる。



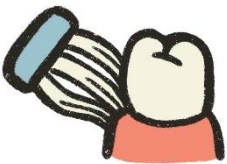
は 歯のみがき方を知ろう



がっつ ほけんもくひょう は かい は せいかつ
9月の保健目標は「歯のみがき方を知ろう」です。生活リズムカレンダーでは、みなさんが毎日、朝・昼・夜の3回歯みがきをして、歯を大切にしているかチェックをします。また、10月には秋の歯科検診もあります。みなさんの歯のみがき方はどうですか?正しい歯のみがき方で、歯の健康を守っていきましょう。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

は しにく は
○歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



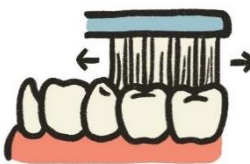
けさき
毛先をななめにあてて
みがこう

は
○歯のうら



さき
「つま先」や「かかと」を
あててみがこう

あ ぶぶん
○かみ合わせの部分



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてて
みがこう

かる ちから
・軽い力でこきざ
みにみがくのがポイント!
けさき ひろ は
・毛先が広がった歯
ブラシでは、よごれ
が落ちにくいよ。
あたら こう
新しいものに交か
んしよう。



が っ ほ けん 9月の保健カレンダー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		8/31 しぎょうしき 始業式	1	2
5	6 しんたいそくてい 身体測定1~3年	7 しんたいそくてい 身体測定4~6年 いいんかい 委員会	8	9
がついっか げつ がつ せいかつ きかん 9月5日(月) ~ 9月11日(日) 「生活リズムカレンダー」期間				
12	13	14	15	16 
19 けいろう ひ 敬老の日	20	21	22	23 しゅうぶん ひ 秋分の日
26	27	28	29 	30 ねん やがいかつどう 5年 野外活動 おお た せんせい らいこう 太田先生 来校

保護者の皆様へ ~感染症対策へのご協力をお願い~

日頃から感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。今後も子ども達が、安心して学校生活を送ることができるように、次のことをお願いいたします。

○「健康チェックカード」について

毎朝、児童と同居家族の方の健康観察をして、「健康チェックカード」へ記入をして、学校へ持参させてください。また、児童や同居家族の方の体調が優れない場合には、自宅で休養してください。

○早退について

登校後、児童の体調が優れない場合にはお迎えをお願いいたします。その際、児童の兄弟姉妹も早退となります。兄弟姉妹が本校以外に在籍する場合には、保護者が学校等に連絡を取られ早退させてください。

○その他

ハンカチ・ティッシュ・予備のマスクを必ず持参させてください。マスクのゴムが緩んで、マスクがずれている児童がおりますので、ゴムの長さの調節もお願いいたします。

