



家庭教

おうちのひと  
いっしょに  
ふんでね。

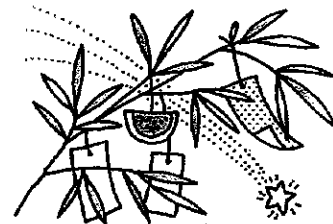
# ほけんだより



Vol. 4

曹谷小学校 保健室

(2022. 7. 4 発行)



**「親子はみがき診断」へのご協力、ありがとうございました。**

～子どもたちの感想、保護者の方のコメントを一部ご紹介します。～

## <ぼく、わたしの感想>

- ・こんなによごれているんだなと思った。
- ・この検査のときはいつもA(よくみがけている)だけど、検査以外のときもきちんとみがかなきゃだめだなと思いました。
- ・去年よりきれいになってよかったと思いました。これからはきれいにみがけるようにがんばりたいです。
- ・こんなにみがけていないことがわかった。
- ・むし歯ができないようにがんばります。
- ・もっと歯みがきをしようと思います。
- ・奥までみがくのがむずかしかった。

## <おうちのかたから>

- ・半分だけ汚れていました。利き手と反対側がみがきにくいようでした。
- ・こわがりながらもきちんと検査ができてえらかったです。みがきのこしがあるので、これからは親子ではみがきしようと思います。
- ・しあげみがきをしないと、汚れが残っていることがわかった。
- ・もっとていねいにみがこう。みがく時間が短すぎるよ。
- ・歯と歯の間に少し汚れているところがあったけれど、とてもきれいにみがけていました。
- ・しあげみがきの後に検査をしましたが、「まだこんなによごれがのこっているのか」とショックでした。今後、もっと気を付けてみがこうと思えるよい経験でした。

保護者の皆様、お忙しい中、ご協力いただき、ありがとうございました。  
児童のみなさん、歯と口のけんこう週間が終わっても、毎日しっかり歯をみがきましょう。  
特に、むし歯にならないためには、ねる前の歯みがきが大切です！

☆むしばがなく、きれいな歯の児童が、6年生から2人選ばれました。☆

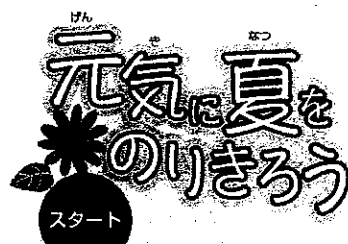
6-1                      さん

6-2                      さん

すばらしいですね。みなさんもむしば0を目指して、はみがきをがんばりましょう。

**《熱中症に注意！》**6月のおわりから、とても暑い日が続いています。熱中症アラートが

出て、外であそべなかったり、プール時間がへんこうになっていたりしています。みなさん自身も熱中症にはらばいよう、「早くねてつかれをとる」「朝ごはんをしっかり食べてくる」など気を付けてすごしましょう。



**スタートから、ゴールをめざそう!**

上↑・下↓・右→・左←に進むことができます。  
正しい道を選んでいくと、ゴールまでたどりつけるよ。

毎朝、おなじ時間におきる	7時までに おきる	朝は食よくがないから 食べない	朝は歯をみがかない
ねたいただけ、ねてからおきる	朝ごはんを しっかり食べる	外でからだを動かす	水分補給なんて 必要ない!
水分補給は 甘いジュースで	つかれないように 家にずっといる	水、お茶、スポーツドリンクで水分補給	外でも、ぼうしをかぶらない
エアコンをガンガンつけてからだを冷やす	テレビやゲームは時間をきめてする	手洗い・うがいを わすれない	テレビもゲームもしほうだい!
お風呂はシャワーでさっとすませる	からだがかえるからエアコンを使いすぎない	汗をかいても着がえない	冷たいものばかり食べている
夜は歯をみがかずに 早くねる	お風呂はゆぶねであつたまる	夜、ねる前には歯をみがく	いつもおなじ時間 早くねる



★早くねよう。



★朝ごはんを食べよう。



★外ではマスクをはずさず。

ゴール

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1