

ほけんだより 7月



おおさか きやましりつだいななしょうがっこう ほけんしつ
大阪狭山市立第七小学校 保健室
れいわ がんねん がつ
令和元年7月

なつやす もうすぐ夏休みです

4月から新学期がスタートし、早いもので、20日から夏休みですね。1学期は、遠足など楽しいことがたくさんありました。毎日、一生懸命頑張っている皆さんの姿をたくさん見ることができ、うれしかぎりです。病気やけがに気をつけて楽しい夏休みを過ごしましょう。8月28日に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

せいかつ ととの 生活リズムを整えましょう

夏休みは生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活を送り、楽しい夏休みにしましょう。

- ① 早寝早起きを心がけましょう。
- ② 1日3食しっかり食べましょう。
- ③ 適度に運動しましょう。
運動をするときは休憩・水分補給を十分にとりましょう。
- ④ 夏休みの宿題も忘れずに。



なつやす 夏休みのけが・事故に注意

夏休みには楽しいことがたくさんありますが、気がゆるんでしまい、「これくらい、大丈夫・・・」といった思いが命の危険につながることもあります。安全に夏休みを過ごせるように気をつけましょう。緊急なときは周りの大人に助けをもとめましょう。



「い かの お す し」

なつやす あんぜん 夏休みを安全にすごそう!

知らない人について

いかない!



知らない人の車やさそいに

のらない!



おおごえをだして!

たす 助けをよぶ



人のいるところに

すぐにげる!



なに 何かあったらおとなに

しらせる!



ほごしや みなさま
保護者の皆様へ

4月から多くの健康診断があり、保護者の皆様には、問診票の提出等、ご協力いただき、ありがとうございました。4月からの健康診断で所見が認められたお子様には「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。歯科検診につきましては、結果を全員にお渡ししています。受診が必要でまだ病院へ行っていない場合は、この夏休みの機会に受診していただきますよう、よろしく願いいたします。

受診されましたら、2学期に受診結果報告書を学校まで提出してください。

はみがき がんばりました！



6月4日～6月10日は、^ははみがき^{しゅうかん}週間でした。^{ていしゅつ}提出してもらったはみがきカレンダーを^み見て、^{みな}皆さんの^{がんば}頑張りが先生たちにも^{つた}伝わってきました。「^ははみがき^{しゅうかん}週間の時だけ^{がんば}頑張る！」のではなく、^{まいにち}毎日^{つづ}続けることが^{たいせつ}大切ですね。^{なつやす}夏休みも^{けんこう}健康な^は歯を^{めざ}目指して、^ははみがき^{つづ}を^{つづ}続けましょう！

はみがきカレンダーの^{かんそう}感想を^{しょうかい}紹介します。

1年生

- これからもがんばる。
- きれいにみがけたとおもう。
- これからも まいにち はをみがく。

2年生

- むしばにならないように、はみがきをがんばりたいとおもいました。
- はがきれいになりました。

3年生

- じょうぶなきれいなはにしたいです。
- ^{まいにち}毎日、^{がんば}がんばってみがきます。
- このままつづけてたいです。

4年生

- ^{じぶん}自分で^{じかん}時間を^き決めて^{がんば}がんばってみがきたい^{おも}と思います。
- ^{おかし}おかしを^へへらす。

5年生

- ^{むしば}虫歯1本もない^{ほん}キレイな^は歯にするために、^ももっと^{がんば}がんばりたい。
- ^{まいにち}毎日、^{あさ}朝、^{ひる}昼、^{よる}夜に^は歯を^{かなら}必ず^{みが}みがく。

6年生

- ^{がっこう}学校では^{きゅうしょく}給食^{おわり}おわりに^は歯を^{みが}みがく。
- ^は歯の^{うら}うらと^かかを^き気に^{して}してみがく。
- ^{つぎ}つぎは^{がんば}がんばりたいです。

「3つの約束」^{やくそく}守^{まも}ることができるかな？

6月26日に1年生で^{しん}歯科保健指導^{おこな}が行われました。^{だい}第一大臼歯^しを^たチェックしたり、^{むし}むし歯^はについて^{べんきょう}勉強したりしました。また、^たチョコレートクッキーを^た食べて、^{よご}汚れたところを^{かがみ}鏡で^{かく}確認しながら、^はしっかり^{みが}歯を^{みが}磨くことができました。^{さいご}最後に^し歯科衛生士^{せいし}さんから、^は歯の^{けんこう}健康のための^{やくそく}3つの約束^きをお聞きしました。^{みな}皆さんは^{まも}守ることができますか？

- ★おやつの ^{だらだら}ダラダラ^{たべ}たべは ^{やめ}やめよう
- ★ねるまへの ^{はみが}はみがきを ^{わす}わすれずに
- ★よく^かかんで ^{なん}なんでも ^{たべ}たべよう



アウトメディアチャレンジを終えて



保護者の皆様へ

6月22日～6月28日の1週間、アウトメディアチャレンジにご協力いただき、ありがとうございました。保護者の皆様のあたたかい声かけもあり、子どもたちも積極的にアウトメディアチャレンジに取り組むことができました。メディアは私たちの生活にとってなくてはならないものになっています。このアウトメディアチャレンジを通して、メディアを使用するメリット、デメリットを子どもたちと一緒に考え、ご家庭に合ったアウトメディアを作るきっかけになれば嬉しいです。昨年と同様、11月にもアウトメディアチャレンジを実施します。お忙しいとは思いますが、ご協力よろしく願いいたします。

子どもたちと保護者の皆様の感想の一部をご紹介します。

子どもたちから

- あまり てれびを みずにいたら めが いつもより げんきになりました。(1年生)
- ゲームをしなくても 妹 と遊ぶことも楽しかったです。(3年生)
- 自分で時間を見て、自分でやめられるようにしていきたいです。(4年生)
- タブレットを見る時間がへるのは、いやだったけど、お母さんにあみものを教えてもらえてよかったです。(4年生)
- 思ったより、かんたんだったけど、土日はテレビをよく見てしまうから気をつけようと思いました。(5年生)
- 親と話すことも多くなり、家事を多く学びました。これからも家事のお手伝いをいっぱいやりたいと思います。(6年生)

保護者の方から

- 今回、初めてのチャレンジでしたが、約束を決めて、お姉ちゃんと声をかけあってがんばっていました。(1年生)
- メディアを使うことが悪いことではありません。きちんとルールを守れば、メディアも楽しいものになります。食事の時間にテレビを消すのは、家族との1日の話や食べ物の味を感じてほしいからです。(4年生)
- あまり「アウトメディア」ということを意識せず、将棋やオセロ、絵描きに誘って、一緒に遊びました。思った以上に盛り上がり、楽しかったので続けていきたいと思えます。(5年生)

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。