



城東小ほけんだより  
夏休み号

# げんキッズ

来週から長い夏休みがはじまります。自由にすごせると、つい不規則な生活になりがちですが、生活リズムが狂うと熱中症にもなりやすくなります。健康管理に気をつけるようにしましょう。

夏休み明けに、元気いっぱいみなさんと会えるのを楽しみにしています。

## 保健室からの夏休みチャレンジ!

生活習慣を崩さないために、以下の3つのプリントを配付しました。①の実施方法は裏面をご確認ください。(①以外は提出しなくて結構です。)



- ① **家庭はみがきチェック：どこかで1回(提出)**
- ② **夏休み歯みがきカレンダー：毎日**
- ③ **元気 サイクル：夏休みの終わりの3日間  
がんばりカード (8月27日(火)~29日(木))**

この機会にお子さんと一緒に健康についてチェックをしてみてください。

健康や事故に気をつけて、  
楽しい夏休みをすごしましょう



※ 健康診断で指摘された疾病がある、または心臓や腎臓の管理をしているお子さん等は、お時間のある夏休みを利用して治療や精密検査を行えるよう、計画的にお過ごしください。





メディアばかりの  
生活にならないよう  
気をつけましょう

メディアを利用するときは  
時間を決めて使うようにし  
ましょう

週に1回はメディアを利用  
しない“ノーメディアデー”  
をつくりましょう

インターネット上に個人がわか  
る情報(名前や住所など)は書き  
こまないようにしましょう

✕ 入力してください  
お名前  
ご住所

食事や勉強をしているとき  
はテレビを消しましょう

メディアを利用していて気分が  
悪くなったりつかれを感じたり  
したら、すぐにやめましょう

ねる1時間前にはメディア  
利用をやめて、強い光を見  
ないようにしましょう

① OFF

## ～家庭 歯みがきチェック(歯のそめ出し)のやり方～

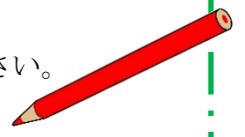
※ 家の大人の人といっしょにやりましょう！

- ① いつものとおりに歯みがきをする。
- ② (6年生は、まず歯肉の状態を観察してから) カラーテスター(めんぼう)をふくろから出して、赤い色がつくように全ての歯の表とうらにぬる。
- ③ 口を2回、軽くブクブクうがいでゆすぐ。
- ④ 赤くそまった部分は、歯こう(むし歯きんのかたまり)があり、歯みがきでみがけていないところなので、よく確にんする。(手ががみをつかうと確認しやすいですよ)
- ⑤ (1～4年生) 赤くそまった部分について、「歯みがきチェック！」に赤えんぴつで様子を書きこむ。
- ⑤ (5, 6年生) スクールタクトの課題「家庭歯みがきチェック」に写真や感想をアップする。



### <保護者の方への注意>

- ※ 学年ごとに重点的に見るポイントがありますので、それぞれの用紙をご確認ください。
- ※ (1～4年生は) ペンでは濃淡がつけられませんので、赤鉛筆をお使いください。
- ※ 赤く染まった部分は、ブラッシングで落ちますので、みがき方を確認しながら落とすようにしてください。(服は汚れてもよい服装でお願いします。首にフェスタオルを巻くのもおすすめです。)
- ※ カラーテスターの赤色は飲み込んでも害はありませんが、なるべく飲み込まないようご指導願います。
- ※ 原則全員提出ですが、歯の矯正器具等で行えない場合、無理に行わないでください。



子ども>こころのダイヤル

電話：028-673-8341

時間：9:00～17:00(月～金(祝祭日除く))

おとな>こころと体に関する一般健康相談

電話：028-632-2941

時間：8:30～17:15(月～金(祝祭日除く))

## ～こまりごとのあるみなさんへ～

日々の生活、勉強など、生活上の困りごとがあったり、心が疲れてしまったりしている人はいませんか？ひとりで悩まずに、専門機関へご相談ください。

