ほけんだより

令和５年　夏休み前号
北方町立南学園　保健室

いよいよ夏休みが始まります。暑い夏が続きますが、体と心をゆっくりと休めながら、充実した夏休みを送ってくださいね。

おうちの人と一緒に読んでください。

夏休みの課題について

課題①　生活リズムチェック（1～4年生対象）

やり方　①おうちの人とも相談し，寝る時刻、起きる時刻のめあてを決めます。

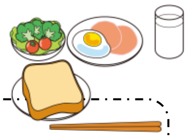
②決められた日に，毎日チェックをします。

〇自分で決めた起きる時刻・ねる時刻を守ることができたか、できなかったか〇をつける。

※３・４年生は、寝た時刻と起きた時刻を記入します。

〇朝ごはんを食べたか、食べなかったか〇をつける。

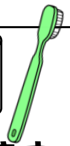
〇１日にした歯みがきの回数を書く。



チェックをする日　前半　7月21日（金）～7月27日（木）
後半　8月22日（火）～8月28日（月）※　土日は除く

＜5～9年生のみなさんへ＞

課題としては出しませんが、規則正しい生活を心がけ、健康的な生活を送りましょう！



課題②　プラークテスト（1～9年生対象）

やり方　① **綿棒タイプのプラークテスターを歯にぬります。**

〇詳しいやり方は、別の紙にのせています。低学年の人はおうちの人と一緒に読んでください。

② **結果を記録用紙に記入します。**（1~4年生の人は、生活リズムチェックと裏表になっています。）

〇赤く染まっているところを、赤色で塗ります。

〇みがき残しが多い場所を確認し、☑をつけます。

〇１～４年生の人は、おうちの人にはみがきを評価してもらいます。

〇５～９年生の人は、自分ではみがき点数を評価しましょう。

夏休み中、都合のよい日に1回実施しましょう。

課題①②ともに、8月29日（火）に担任の先生に提出しましょう！

全校のみなさんへ

健康と安全には十分気を付け、命を大切にして過ごしましょう！

楽しかったこと、頑張ったこといろんな話をまた聞かせてくださいね。

夏休み明け、みなさんに会えることを楽しみにしています！