

ほけんだよい

令和6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

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。



- 自分で決めた起きる時刻・寝る時刻を守ることができたか、できなかったか○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。
- 朝ごはんを食べたか、食べなかったか○をつける。
- 1日の歯みがき回数を書く。



チェックをする日 前半 7月22日(月)～7月26日(金)
後半 8月19日(火)～8月23日(金)



課題② フラークテスト



やり方

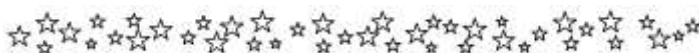
- ①綿棒タイプのフラークテスターを歯にめります。
 - ②結果を記録用紙に記入します。(生活リズムチェックと裏表になっています。)
- 赤く染まっているところを、赤色で塗ります。
 - みがき残しが多い場所を確認し、をつけます。
 - 1～4年生の人は、おうちの人に歯みがきを評価してもらいます。



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28日(水)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!