ほけんだより

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。

〇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　プラークテスト

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。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。（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！