

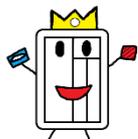
# ほけんだより 7月

おうちの方とよみましょう

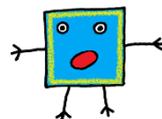
令和5年7月19日(水)  
七尾市立東湊小学校  
保健室

いよいよ夏休みですね。目を輝かせながら夏休みの予定を教えてください。みなさんの姿から(中にはゲームをたくさんするとの声も…)、夏休みを待ち遠しく思う気持ち、ワクワクしている気持ちがたくさん伝わってきます。

夏休みになると自由な時間が増え、どうしても生活リズムがくずれてしまいがちです。そうすると、体調もくずしやすくなってしまいます。夏休み中でも「早ね・早おき・朝ごはん」で、大事な予定の日も元気いっぱい過ごしてくださいね!



## エチケットかんぺきキャンペーンを行いました



毎週火曜日に「エチケット検査」を行っています。(ハンカチ・ティッシュ・名札を持ってきているか、爪が長くないかを保健給食委員会が調べています)

5月後半から忘れ物が多かったため、保健給食委員会で話し合い、「エチケットかんぺきキャンペーン」を行うことになりました。内容は、6/27・7/4・7/11の3回のうち「3週連続でパーフェクトだった人は、保健給食委員会オリジナルシールがゲットできる」「クラス全員パーフェクトが2回以上のクラスはエチケットかんぺき賞が受賞される」というものでした。

### ～取り組み結果～

〈エチケットかんぺき賞〉

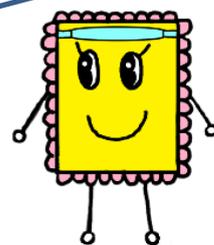
2年1組・4年2組

〈シールゲットの人〉

159人!!



7/18(火)にシールと賞状をわたしました。



シールはこの中からランダムで1枚引きました!



6年 飯山愛子さん作



6年 臼井悠真さん作



5年 上田昴河さん作



5年 宮西咲菜さん作



5年 井坂莉央奈さん作

### ～取り組みを終えて～

エチケットかんぺきキャンペーン期間中は、エチケット検査のない日でもハンカチを忘れて借りに来る人がぐ～んと減りました!みなさんが少しでも意識できていたのなら嬉しいです。保健給食委員会の児童も自発的に活動する姿がたくさん見られ、とっても頼もしく頼りになりました。エチケットかんぺきキャンペーンは終了しましたが、2学期も意識できるよう頑張りましょう!保護者の皆様もご協力ありがとうございました。今後も引き続きよろしくお願いいたします。

# 4年生が全国小学生はみがき大会に参加しました！



自分の歯ぐきのようすを調べ、正しい歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を学びました。

「はみがき中に血が出る」＝「歯肉炎かも」と知り、「ええ～！！」と驚く子もいました。歯肉炎は正しい歯みがきをすれば数日で治ります。歯ブラシとデンタルフロスを上手に使ってきれいな歯を保ちましょうね！



## ほけんしつ なつやす しゅくだい で 保健室から夏休みの宿題が出ます

今年、寝る時刻と起きる時刻の目標を自分で決めてみましょう。できるだけ毎日同じリズムで生活ができるといいですね。毎日記録をつけるのは大変かもしれませんが、夏休みが終わった時、自分の生活を振り返られると面白いですよ！よい夏休みを過ごしてくださいね。

2023年 東湊小学校 夏休み生活リズムカレンダー

生活リズムを整えて、2学期を気持ちよくスタートしよう！

★自分で目標を決めよう★

寝る時刻	時	分	起床時刻	時	分
テレビやゲームの時間	時間	分	読書の時間	時間	分

★それぞれこのうち2つを1週、がんばれたらOK。もう2つは目標をきめてみよう★

提出日：9月1日(金)

日	月	水	木	金	土	日	月	水	木	金	土	日
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
9/27	9/28	9/29	9/30	9/31	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8

### アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合ってください。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。

**レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。

**レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。

**レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

**レベル 4** 家ではメディアを使わない。