

# ほけんだより



令和4年7月19日  
七尾市立石崎小学校 保健室  
★おうちの人と読んでね

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは約40日間あります。長い休みを使って、いろいろな経験をしたり、興味のあることにチャレンジしたりして欲しいと思います。しかし、全国的に新型コロナウイルス感染症が再び広がっています。この夏休みで人の移動も増え、いつ、どこで感染してしまうかわかりません。一人ひとりが「うつらない」「うつさない」を意識した行動を心がけましょう。みんなにまずがんばって欲しいことは、「病気に負けない体づくり」です。早寝早起き、3度の食事、適度に体を動かすことで病気に負けない強い体が作られます。夏休みの間も、学校があるときと同じような生活リズムで過ごしましょう。夏休み明けに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## はみがき・元気モリモリカレンダーに取り組みます!!

夏休みはみがきカレンダー

歯をみがいたら○をかきましょう。(夜のはみがきをがんばります)  
・ミッションにチャレンジしましょう。  
・おし歯があった人は、夏休み中になおしましょう。

	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/24(日)	7/25(月)
よる はみがきをする					
<b>ミッション★</b> おうちの人といっしょにはみがきをする 目標:2回以上					
<b>ミッション2</b> おうちの人に仕上げみがきかチェックをもらう 目標:3回以上					
おし歯がありましたか? ○をつけましょう!					
なつやすみ 甲におし歯をなおそう!!	おし歯はなかった	なおした	ちりょうちゅう	まだなおしていない	

7月21日(木)~25日(月)までは、はみがきカレンダーに取り組みます。特に夜のはみがきをがんばりましょう。今回は「おうちの人と一緒に歯みがきをする」「おうちの人に仕上げみがき(チェック)をしてもらう」というミッション付きです!がんばりましょう。

8月27日(土)~31日(水)までは、元気モリモリカレンダーに取り組みます。早寝・早起き・朝ごはん・夜の歯みがきを調べます。規則正しい生活をして、2学期をスムーズにスタートできるようにしましょう。

げんき 元気モリモリカレンダー

できるだけ○をかきましょう。  
歯みがきは夜の歯みがきを調べます。(寝ている間は歯みがきしにくいので必ずみがくようにしましょう。)

	8/27(土)	8/28(日)	8/29(月)	8/30(火)	8/31(水)
早起きをする 6時までには起きる					
朝ごはんを食べる					
早く寝る 最低9時 最高10時					
歯みがきをする(夜)					

夏休みの生活をふりかえりましょう。(おうちの人と書きましょう。)

病気がけがで病院へ行きましたか?  
ア、はい イ、いいえ

病名・けが名	いつごろ?	現在の様子
		治っている 治療中
		治っている 治療中

夏休みは治療のチャンス☆です。まだ治療を開始していない方は早めの受診をお願いします。

★現在のむし歯治療率 めざせ100%★

54.9%

## 夏休みも生活・体調チェックカードに記入をお願いします!

名前	学年	体温	朝ご飯	寝た時刻	体温	保護者サイン
7月21日 木						
7月22日 金						
7月23日 土						
7月24日 日						
7月25日 月						
7月26日 火						
7月27日 水						
7月28日 木						
7月29日 金						
7月30日 土						
7月31日 日						
8月1日 月						
8月2日 火						
8月3日 水						
8月4日 木						
8月5日 金						
8月6日 土						
8月7日 日						
8月8日 月						
8月9日 火						
8月10日 水						
8月11日 木						
8月12日 金						
8月13日 土						
8月14日 日						
8月15日 月						
8月16日 火						
8月17日 水						
8月18日 木						
8月19日 金						
8月20日 土						
8月21日 日						
8月22日 月						
8月23日 火						
8月24日 水						
8月25日 木						
8月26日 金						
8月27日 土						
8月28日 日						
8月29日 月						
8月30日 火						
8月31日 水						
9月1日 木						

- ★登校日・プール開放日に学校へ持ってきてきましょう。
- ★体調・朝ごはん・寝た時刻・朝の体温を毎日記入しましょう。
- ※夏休みも規則正しい生活を心がけましょう!
- ★夏休み中は、普段のポケットサイズより大きいサイズのカードを使用します。



## 「睡眠」の大切なはたらき ~早く寝るって大切だね~

- ① 脳を回復させる  
寝不足、夜更かして脳が疲れると…腹痛や頭痛、吐き気がしたり、覚える力や考える力が低下したりします。「なんか、しんどいな…」「だるいな…」と感じている人は、脳が疲れているのかもしれない。
- ② 脳を育てる  
脳の中にある覚える力・考える力に働く「海馬」は寝ている間に大きくなります。寝不足の人は、海馬がうまく大きくなりず、小さいと言われていています。
- ③ イライラ、いやな気持ちをおちつかせる  
しっかり寝ることで気持ちがやさしくなり、イライラやいやな気持ちをやわらげ、気持ちを前向きにしてくれます。

