

ほけんだより

令和元年6月26日
五箇小学校 保健室
No.5

「健康診断連絡票」を配付します！

今年度の健康診断がすべて終了しました。お子さん1人1人の結果を配付します。(身長・体重いずれも4月に測定した値となっております。) お子さんの成長や、体の様子をご確認いただき、**表紙の〈保護者印〉1学期のらんに確認印をお願いします。**

2学期以降も使用しますので、**7月16日(火)までに担任へ返却してください。**

合わせて、1人1人の成長曲線・肥満度曲線も配付しますので、ご確認ください。(成長曲線は個人差があり、お子さんが適正に成長しているかを見るためのものです。)

★☆☆歯科指導が始まります★☆☆

今年も歯科衛生士の宮本先生による歯科指導を行います。

★1・2年生・・・7月1日(月)

★3・4年生・・・7月8日(月)

※ 5・6年生は、6月3日に歯みがき大会を行いましたので、歯科衛生士さんによる指導はありません。

～歯科指導で使うもの～

歯ブラシ・コップ・手鏡・赤鉛筆・

首に巻く、汚れても構わないタオル・

洗濯ばさみ1つ

運動着で行います。どちらの歯科指導も、

月曜日です。週末に持ち帰った歯ブラシ

セットを忘れずに持たせてください。

元気UPカードについて

お子さんと一緒に今年の健康のめあてを考えていただいた「元気UPカード」。一足早く、1学期の生活の振り返りをお願いします。一学期の反省のらんに、記入しましょう。

また、歯科指導が終わってからもていねいな歯みがきができているか、ご家庭でもカラーテスターを使用し、「みがき残し調べ」をお願いします。歯科指導が終わった学年から配りますので、**1学期の反省・みがき残し調べ結果を記入し、夏休みの前に担任へ提出してください。**

カラーテスターを使ったみがき残し調べのやり方については、元気UPカードと合わせて配付します。

「朝ごはんしらべ」を行いました

今回は、6月14日(金)の朝ごはんの様子を調べました。朝ごはんを食べてきた人は、**98%**でした。一緒に野菜や汁ものを食べる習慣をつけることで、胃腸の働きも良くなり、1日が元気よくスタートできます。朝、おなかですいて起きることは、当たり前なのですが、その日の体の調子を知るめやすになります。

6年生の皆さんは、給食センターの近内先生と朝食について学習しました。



朝ごはんでは体温が上がると、体がシャキッと目覚めます。お手伝いをして体を動かすと、おなかですくのでしっかり朝ごはんを食べることができます。