

# ほけんだより8月

## おうちのみなさんへ <夏休みの健康調査から>

夏休みをふりかえってご記入いただきましてありがとうございました。

★今年の夏休みは、大きなけがや病気もなく、歯科の定期検診とむし歯の治療で受診された（１４人）程度で体調もくずさないで過ごせていたようでした。★「夜のはみがき」に限定して、めあてを決めてがんばってもらいました。その結果、自分に「１００点！」と満足してつけていた子どもたち、少しひかえめに「８０点」と書いた子どもたちが多くいて、夜のはみがきはくずれることなくできていました。



★「ゲーム・スマホ」のめあてを実行することは、きびしい様子だったことがうかがわれました。もちろん６割の子どもたちは、がんばりきっていました。高学年になるほど自分でコントロールする力を身につけることが求められます。

★始業式には全校がそろってスタートをきることができました。そして、歯みがきとゲームのカレンダーのプリントは、全校全員が提出できていたのには大変驚きました。おうちのみなさんのご協力のおかげです。うれしい悲鳴



でした。

★残暑厳しい毎日です。十分な睡眠と朝食をとり、水筒持参、あせふきタオルを持たせていただいて、熱中症対策をお願いします。

登下校時は日傘を使ってもかまいません。距離をとればマスクをはずしてもOKです。

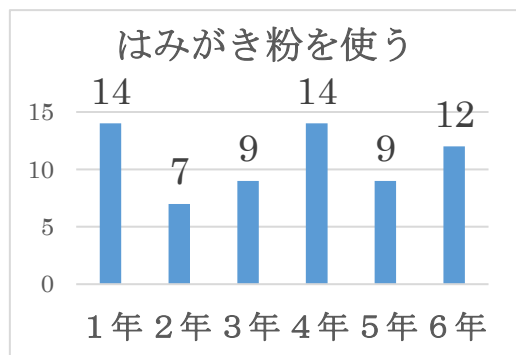
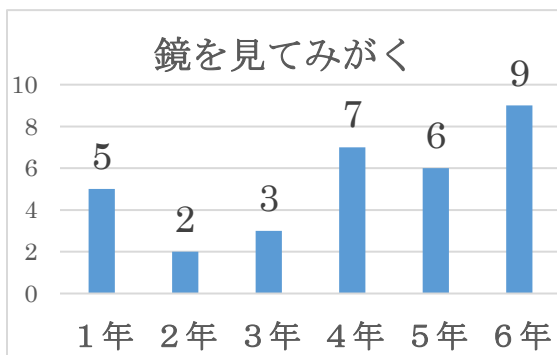


「はみがきのめあて」は、どんなことをきめていたのでしょうか？

おくばまでみがく、はのうらをみがく、こちょこちょみがき（Yさん）をする、上下を20かいずつみがく（Rさん）、5分みがく、まえばをみがく、かがみをみてみがく、ぐらぐらしているところをしっかりみがいて新しいおと

なのはをきれいにむかえいれるようにする（Kさん）、9時までにはみがきする（Aさん）、もう1かいぴかりんしょうをもらえるようにみがく（Kさん）、かならずみがく（Yさん）、歯とはぐきの間や歯と歯の間に気をつける（6年Rさん）、砂時計がおわるまで3分間みがく（Kさん）など、とてもくわしいめあてを立てて取り組んでいた子どもたちがいて感心しました。

○7月に染め出しチェックをしたとき、歯を健康にするために「普段気をつけていたことは何ですか？」とたずねたところ、以下のような回答でした。



他の家庭はどうなんだろうと気になりませんか？参考にしてみてください。

▲はみがき粉を使っていない人は使いましょう。歯ブラシの先端につける。

▲高学年ほど鏡をみてみがく人が多かったです。

▲永久歯が生えそろうまでに大事にしたいことです。意外と「かむ」ことに関心が集まっていました。

