

# ほけんだより 7月

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成21年7月16日

1学期は、健康診断や調査票の記入、提出など保健活動にたくさんご協力いただきありがとうございました。

いよいよ夏休みですね。平日は、学校のプールにたくさん来て、体力作りはいかがでしょうか。

この夏に体力を付けておくと、秋から冬にかけて流行する恐れのある「新型インフルエンザ」にも負けない元気な体がつくれるのではないかと思います。

どうぞ楽しい夏休みをお過ごしください。

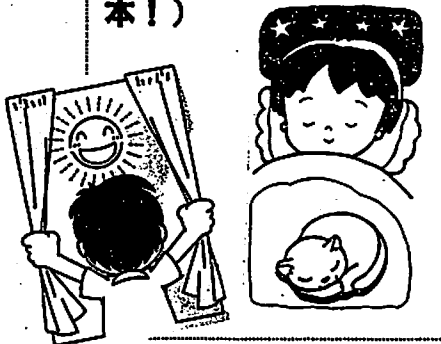
7月・8月の保健目標

規則正しい生活をして  
暑さに負けない体をつくろう

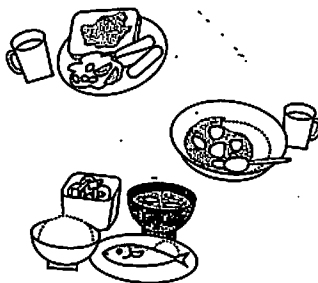


## 健康に過ごそう！夏休み

・生活リズムをくずさない。(早寝早起きは基本！)



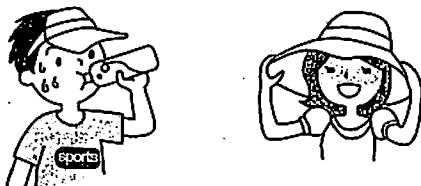
・1日3食、栄養バランスのよい食事を。



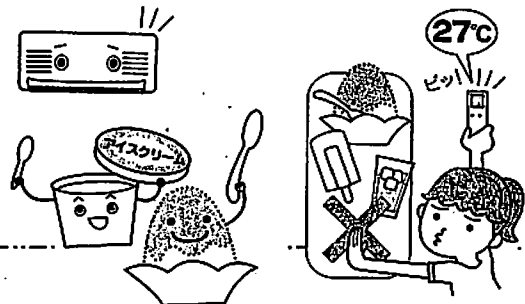
・家の手伝い、運動をしよう。



・熱中症に注意しよう。  
(帽子をかぶる、水分をとる)



・クーラーや冷たいものは、ひかえめに。



## 歯みがきカレンダーを配付します

夏休み、歯みがきの習慣付けと規則正しい生活を送るために、歯みがきカレンダーを作りました。朝ごはんの後、昼ごはんの後、夕ごはんの後、歯ブラシで口の中をみがくようにお声がけをお願いいたします。

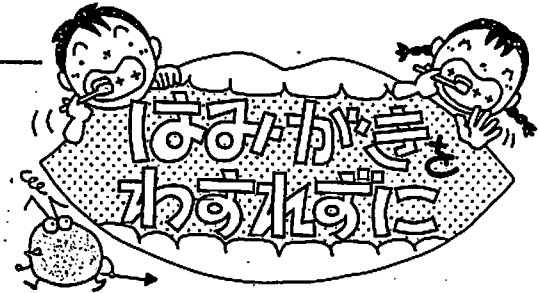
3回みがいたら、赤色、2回みがいたら黄色、1回みがいたら青色、全くみがかなかったら黒色をぬります。

夏休み明け、きれいな色のあさがおが咲くように期待しています。



歯みがきカレンダー

提出日 8月26日(水) 2学期 始業式



夏休み中に、むし歯の治療をお願いいたします。

1学期の治療状況

年 組	むし歯を なおした人	治療率	まだなおして いない人
1の1	5人	41.7%	7人
1の2	3人	42.9%	4人
2の1	8人	50.0%	8人
2の2	4人	33.3%	8人
3の1	4人	44.4%	5人
3の2	7人	43.8%	9人
4の1	8人	36.4%	14人
5の1	7人	38.8%	12人
6の1	4人	20.0%	16人
全 体	48人	36.6%	83人

治療が終わった人、歯科医に通っている人は、学校にお知らせください。

