

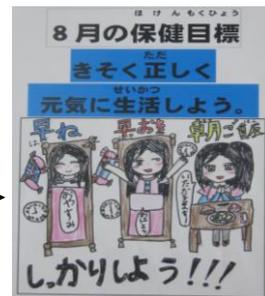


令和4年7月19日
N05 麻生東小保健室

げんきでたのしいなつやすみをすごしてください。
おうちのひとといっしょによみましょう。

5年 作→

夏休みの宿題は・・・「**健康生活チェックシート**」



はやね・・・何時に寝れば必要な睡眠時間がとれますか？

せいけつ検査での目安は・・・1, 2, 3年生 9時までになる
4, 5, 6年生 10時までになる



はやおき・・・体の中には時計があります。

朝、光をあびると体内時計が朝と気付いてリセットされます。そして、朝、光をあびてから15～16時間後に自然に眠くなります。この体内時計に従うとよく眠れます。

はみがき・・・お昼の歯みがきができますか？

学校では給食の後に歯みがきしていますが、お家ではどうですか。「1日3回、食べたらみがく。」を合言葉に、夏休みも続けてください。みんなは夏休みですが、むし菌には夏休みはなし！いつもみんなの歯をねらっています。



ゲーム・スマホ時間・・・家族でルールを決めて！



小さい頃からテレビやゲームなどの電子映像の長時間接触をしていると、その生活パターンから生活習慣病になることがあります。これらは学童期の心と体が育たないだけでなく、「ネット中毒」「ゲーム依存症」「ケイタイ依存症」とよばれる、本来の生活を大きく崩してしまうような状態になってしまうことがあります。

体のメンテナンスも夏休みに！

健康診断が終わり、身長体重のバランスや、歯科検診の結果から治療を必要とするところ、視力など、自分の体を知ることができました。

心配なことを相談したり治療するところを治したり定期検診を受けたりして体のメンテナンスも是非夏休みの計画に入れてくださいね。



むし歯がある人

5月
36人 15.5%

7月
32人 13.7%

視力B以下で眼科未受診の人

4月
75人 32.3%

7月
53人 22.8%

歯の染め出し

夏休み用に染め出し錠剤を1錠つけて「**そめだし調べ**」のプリントを配付します。赤くそまったところはむし歯になりやすいところです。おうちの人としっかりチェックしてください。



