



2023.6.2

ひるお しょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No.7

まいにち うんどうかい れんしゅう がんば れんしゅう つづ すこ つか ようす がっこう げん
毎日、運動会の練習、とても頑張っていますね！ 練習が続く、少し疲れている様子もみられます。学校で元
き けんこう す まいにち きそく ただ せいかつしゅうかん だいじ つか とき はや
気に健康に過ごすためには、毎日の規則正しい生活習慣がとても大事です。疲れている時は、いつもより早く
ね ね ころ けんこう ととの せいかつ つづ げんき がっこうせいかつ
寝るように心がけましょう。健康マスター！で整えた生活リズムをできるだけ続けて、元気いっぱい学校生活を
おく
送りましょう。

いよいよ本番です！準備は、バッチリかな？



まへ ひ
〈前の日は…〉

- ☐ あし て つめ き
足・手の爪を切っておこう。
- ☐ よる は、いつもより少し早めに布団に入って、しっかり眠ろう。

ほんばん とうじつ
〈本番当日は…〉

- ☐ たいちょう かくにん
体調をしっかりと確認しよう。
- ☐ あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう。
- ☐ はきなれた ぐつ 靴をはこう。
- ☐ すいとう なかみ おお
水筒の中身は多めに！



とうじつ たいちょう わる
当日、体調が悪くなら、無理をせず、早めに伝えてくださいね。

たくさん れんしゅう せいか はっき
たくさん練習した成果を発揮できるといいですね(へ-)☆



健康マスター！のご協力ありがとうございました！



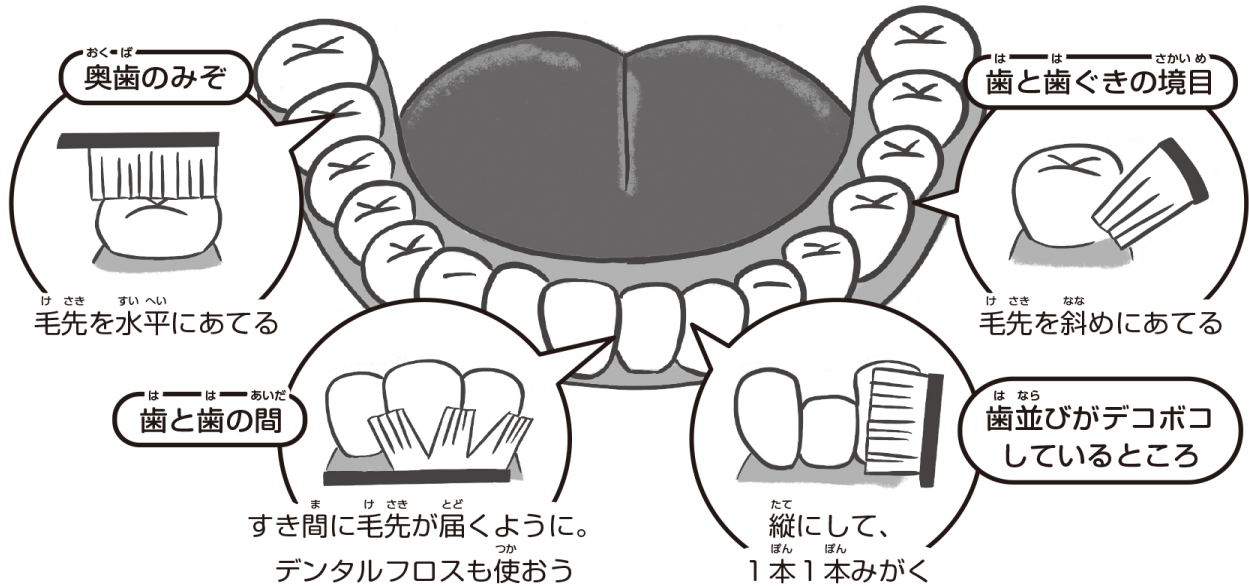
いそが なか まいにち こえ きょうりよく こ
お忙しい中、毎日の声かけやチェックにご協力いただきありがとうございました。お子さんのふりかえりは、
じどう げんかん けいじ こ かの コメントから、それぞれの家庭で一
しょうけんめいと く ようす つた とりくみご ふくあい めいわく
生懸命取り組んでくれている様子が伝わってきました。取組後のQRコードに不具合があり、ご迷惑をおかけ
して大変申し訳ございませんでした。今回の取り組みの結果は、後日、お知らせさせていただきます。
じかい と く び がつ にち もく
次回の取り組み日は、6月15日(木)です。

6月の保健目標



歯を大切にしよう

みがき残しやすい場所 と みがき方



むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は
こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな～
酸性の環境がいいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないから、
洗い流されなくてラッキー

お菓子を
よく食べる



大好きな糖分がいっぱい！
酸を出して歯を溶かすぞ

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に、1度しか生え替わらない歯は、“一生もの”です！

80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように、子どものうちから、歯を大切にしましょう。