

ほけんだよい

令和3年7月19日

市橋小学校保健室

No. 7

いよいよ、夏休みが始まります。昨年度は、2週間の短い夏休みでしたが、今年度は長い夏休みです。とは言っても、まだまだ新型コロナウイルスが心配なので、いつも通りの夏休みではないかもしれませんが、充実した楽しい夏休みになるとよいですね。

※夏休み中も、毎日体温を測って健康チェックカードに記入しましょう。

※歯みがきカレンダーも活用してくださいね。



こんな夏休みにしよう！



な

おそうね！

調子の悪いところ！

健康診断で異常があって、まだ病院へ行ってない人は、夏休み中に必ず治しましょう！



つ

めたい物を取りすぎないで！

アイスクリームや冷たい飲み物などをとりすぎて体を冷やしすぎると、いろんなところの調子が悪くなります。



や

りすぎ注意！

ゲームや動画！

ゲームやタブレットやスマートフォンなどは、時間を決めて使いましょう！使いすぎると視力が悪くなります！



す

いぶん、すいみん

たっぷりとって！

熱中症予防のために、たっぷり水分をとって、夜はいつものように早寝してすいみんをたっぷりとりましょう！



み

んな元気で

楽しい夏休みに！

生活リズムをくずさないように、そして、事故にも気を付けて、8/30にみんな元気に登校できますように！



手を洗おう、きれいな手 ポスターコンクール2021

応募してみませんか？

OB5サイズからA3サイズまでの画用紙に描いてください。（向きは、縦でも横でも構いません。）

○「手を洗おう、きれいな手」「せっけんで手をきれいに洗おう」などの標語を入れてください。

○絵の具、色鉛筆など自由です。

○1人何作品でも応募できます。

※詳しくは、保健室前に貼ってあります。

<https://www.kireinate.jp/>で検索するか、QRコードを読み取ってください。

8月31日（火）までに提出された物は、学校からまとめて送ります。

4年生の保護者および児童のみなさんへ

全国小学生歯みがき大会について

市橋小学校では、毎年、全国小学生歯みがき大会（主催：日本学校歯科医会・東京都学校保健会・ライオン株式会社）に参加しています。歯みがき大会は、小学生の歯と口の健康づくりを応援する大会で、今年で78回目を迎えます。今年の78回大会テーマは「歯と自分をみがこう」です。全国と海外7カ国合わせて約27万人の小学生が参加し、歯と口の大切さを学びます。

市橋小学校では、今年度も、4年生で申し込みをしていましたが、コロナウイルスの感染予防のため、今年度は、まだ学校で歯みがきの学習をすることができません。

そこで、各自で夏休み中に、家庭のパソコンやタブレットなどを使って「全国小学生歯みがき大会」に参加してほしいと思います。

全国小学生歯みがき大会のURLから、「第78回全国小学生歯みがき大会」の本編映像（40分）を視聴することができます。これは、学校で行う場合に視聴映像と同じ物で、歯や歯肉の健康についてわかりやすくまとめられています。

今回、主催者からいただいた参加賞として、以下の物（大会ドリル・未来宣言カード・歯ブラシ・デンタルフロス）を配るので、これを使って参加してください。

※学校へ提出の必要はありません。



全国小学生歯みがき大会URL

→ <https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/index.htm>

4年生の保護者のみなさまへ

歯みがき大会監修の明海大学学長 歯学博士 安井利一先生による保護者向けメッセージ動画もあります。また、保護者向けのおたよりもありますので、ぜひ親子で参加していただきたいと思います。