

保護者の方へ 生活リズム週間へのご協力のお願い



日頃より、保健活動へのご協力をいただき、ありがとうございます。

6月11日(火)～6月18日(火)までの六日間、『生活リズム週間』を実施します。期間中、子どもたちが、自分の生活の様子を振り返り、規則正しい生活リズムを意識して過ごすことを目的としています。

保護者の皆様には、お子さまが目標達成に向けて過ごせるよう、ご家庭で声をかけていただくと大変ありがたいです。取組後は、お子さまへのコメントをご記入いただき、**6月21日(金)までに担任へ**ご提出ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

『生活リズム週間 ～ぐっすりとねむるために、寝るしたくを早めにすませよう～』

の実施について



暑くなり、体は疲れていませんか。生活リズムの様子はどうですか。

『生活リズム週間』を、6月11日(火)夜～6月18日(火)に実施します。ぐっすりと眠るために、ねるしたくを自分で早くすませられるように、過ごしましょう。今回の目標(ぐっすりねむろうチャレンジ)は、『宿題がおわったら、明日の準備をしよう』です。

記入の仕方

(見本は3～6年生用)

6月11日(火)までに、「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めましょう。(取組用紙は、6月10日(月)に配布します)

生活リズム週間

～ぐっすりとねむるために、ねるしたくを早めにすませよう～

生活リズム週間 目標

ねるじこく

時 分 までにねる

おきるじこく

時 分 までにおきる

目安のじこく
ねるじこく 9時
おきるじこく 6時～7時



ぐっすりねむろうチャレンジ!

目標のじこくまでにねむれるように、ねるしたくを自分ですませましょう。

第1回目の目標

『宿題がおわったら、明日のじゅんびをしよう』



家にかえったら、6/11(火)のごとからふりかえってみよう	ねたじこく(きのう)	ぐっすりねむろうチャレンジ(きのう)	おきたじこく(きょう)	あさごはんをたべた(きょう)	おうちの人のサイン	たんじんのせんせいのサイン
例	9時00分	○	7時00分	×		
6/12(水)	時 分		時 分		6/12下校後に記入をお願いします	6/13 確認
6/13(木)	時 分		時 分			
6/14(金)	時 分		時 分			
6/17(月)	時 分		時 分			
6/18(火)	時 分		時 分			

がんばったこと・これからがんばりたいこと

保護者の皆様へ よろしければ、お子さまに一言お願いします。

保健の先生から

とくみごに、かんそうを書きましょう。

(2～6年生)

(保護者の方へ)取組後、お子さまへ一言をご記入をお願いします。

記入後は、**取組用紙を6月21日(金)までに、担任の先生へ提出**しましょう。

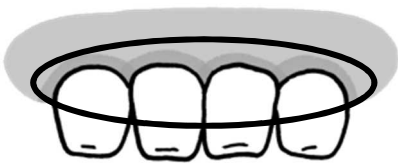
6月の保健目標 歯を大切にしよう



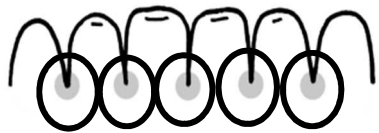
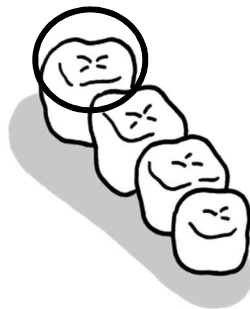
一生使う歯の健康を保つためには、毎日の歯みがきがとても大切です。また、歯がきれいだと、笑顔がより素敵に見えますね。一度、自分の歯や歯茎の様子を、鏡で見てください。みがき残しがあるところは、ていねいに歯みがきをしましょう。

歯こうがたまりやすい場所

歯と歯肉の境目



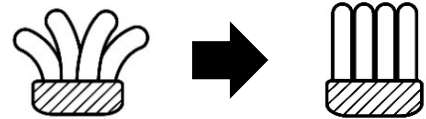
奥歯の溝



歯と歯の間

歯ブラシを確認しよう

毛先がひらいた歯ブラシは、取り替えましょう。



6月は、歯科検診があります。歯をきれいにみがいておきましょう。受診のお知らせをもらったら、歯科医院で一度診てもらいましょう。



今後の健康診断予定

日付	検査内容	対象学年	担当医師	お願い
6月4日(火)	歯科検診	6年生・ ひかり 4~6年生	おかべ歯科眼科クリニック 岡部先生	・朝、歯をみがいてくる。
6月7日(金)	耳鼻科	1年生	たねむら耳鼻咽喉科	・耳掃除をしておく。
6月10日(月)	検診	4年生	種村先生	・髪の毛長い子は、結んでくる。
6月11日(火)	歯科検診	5年生	おかべ歯科眼科クリニック 岡部先生	・朝、歯をみがいてくる。
6月13日(木)	歯科検診	1~3年生 ・ひかり 1~3年生	しずま歯科クリニック 静岡先生	
6月18日(火)	歯科検診	4年生	おかべ歯科眼科クリニック 岡部先生	
6月25日(火)	内科検診	1年生	吉浜クリニック 加藤先生	・髪の毛長い子は、結んでくる。

