

ほけんだより

なつやすみ号

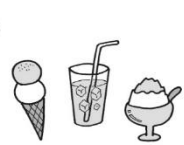
令和8年7月17日
江東区立第二辰巳小学校
校長 新貝 朗
養護教諭 桑原 瑠花

うちの人といっしょによんでね!

もうすぐ夏休み! けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



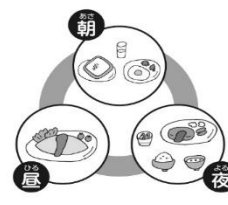
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに



ほかにも「こんなことをしよう」「こうしたほうがいいかも」と思うことを、
うちの人と話し合うなどして、とりこんでみてください。長い夏休みは生
活を見つめなおすチャンスですよ!

夏の「清潔コントロール」☆

清潔のための
3つの
作戦

作戦1 汗をしっかりと拭く

作戦2 着替えをする

作戦3 丁寧に洗う

清潔セルフチェックリスト

- ☐ 朝、鏡を見て顔を洗った
- ☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている
- ☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている
- ☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている
- ☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている

汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのはなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました

6月12日・16日に5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。

映像を見ながら、歯ブラシやデンタルフロスを実際に口に入れて動かし、使い方を学びました。

クイズやチェックリストなどに積極的に参加して、楽しく真剣に取り組んでいました。

歯みがきをさばると、むし歯以外にも、歯肉炎になって歯ぐきがぶよぶよになり、出血してしまうこともあります。

5年生以外みなさんも、夏休み中しっかり歯をみがいて、むし歯・歯肉炎を予防しましょう。

「夏の生活習慣チャレンジカード」にチェックしてくださいね。

歯みがき大会の動画が見られます。

みんなもぜひやってみてね!



なつ せいかつしゅうかん 夏の生活習慣チャレンジカード

「夏の生活習慣チャレンジカード」を配布しました。

夏休み明けを元気にスタートするために、夏休みの最後の1週間と
夏休み明け最初の1週間の生活を自分でチェックし、生活のリズムを整えましょう。

ご家庭でのご協力もどうぞよろしくお願いいたします。