



ほけんだより



令和8年 夏休み号
一宮市立浅井南小学校

いよいよ夏休みがはじまりますね。外の気温が体温より高くなる日が多くなり、危険な暑さの日々続いています。

暑い日は、食欲がなくて冷たい飲み物を飲んだり、あっさりした食べ物を食べたくなります。しかし、そのような生活を続けていると、冷えることで胃腸をはじめ体の調子を崩し、夏バテになりやすくなります。暑い夏こそ、バランスの良い食事を取り、暑さに負けない体づくりをしましょう。

二学期の始業式で、みなさんと元気に会えるのを楽しみにしています。



8月の
保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きが続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

【保護者のみなさまへ】

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめてくださるようお願いいたします。

また、先日の保護者面談にて、今年度の健康診断の結果をお渡ししました。お子さんと一緒に確認していただき、自分の体の健康について親子で一緒に考える機会にしていただけたらと思います。



夏休みは

歯みがき強化週間

です！

2026年の目標

『みがき残しのない歯みがきができるようになるう！』



夏休みの前半で染め出しチェックを行い、自分のみがき残しやすい部分を知りましょう。後半の歯みがきカレンダーでは、鏡を見ながら順番を決めて歯をみがき、みがき残しのない歯みがきをマスターできるようにしたいですね。

9月1日（火）の提出物

① 染め出しチェックカード【オモテ】

7月18日（土）～8月16日（日）の間で1回取り組む

② 歯みがきカレンダー【ウラ】

8月17日（月）～8月30日（日）に毎日取り組む



みがきのこしやすいところ



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

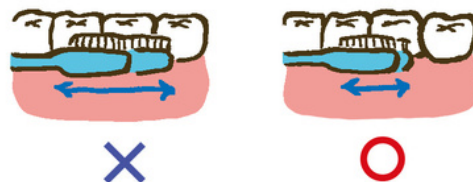
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



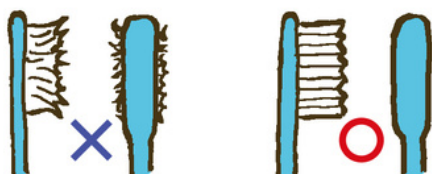
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動きに動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！

