

ほけんだより

ひだまり7月



令和8年6月30日
江戸川区立大杉東小学校

保健目標 夏を元気に過ごしましょう

受診報告の提出

早期受診のご協力ありがとうございます。夏休みは治療のチャンスです。健康診断結果に関わらず体の不調がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。個別に配付している**結果のお知らせ**の受診結果は早めに担任へご提出ください。



定期健康診断の記録

今年度の定期健康診断の結果を7月中旬に配付します。内容をご覧いただき、お子様と体の成長や健康について話をする機会としてください。回収はしませんので、ご自宅で保管をお願いします。



夏休みの健康チャレンジ

保健室からの夏の宿題はありません。
健康にすごすための自主課題を配布いたします。ご家庭でご活用ください。

はみがきミッション

はみがきミッション
ミッションを達成したら色を塗りましょう

ミッション やさしい力でみがこう。 はみがきの持ち方を工夫しよう。	ミッション 歯みがき粉を使おう。 歯みがき後のうがいはすくない水で1回にしよう。	ミッション 食べたあとは歯をみがこう。 寝る前は特に寝る前にみがこう。	ミッション 30秒長くみがこう。 小刻みにハブラスを動かそう。	ミッション 歯ブラシをチェックしよう。 毛先が広がっていたら交換しよう。	ミッション 仕上げみがきを家族にお願いしよう。 (おとなの人にお願いでOK)

できる範囲で取り組んでください。ハブラシの交換や歯みがき粉の使用は保護者の指導のもとで行ってください。安全のため仕上げみがきは大人の方お願いします。夏休みはありません。ご家庭で決めてください。

毎日のはみがきをレベルアップさせる6つのミッションを用意しました。レッツチャレンジ！

イーハークエスト (5年生のみ)

イーハークエスト

18項目の生活習慣を1日1クエストずつクリアしてイーハーをめざしましょう！

18項目の生活習慣を1日1クエストずつクリアしてイーハーをめざしましょう！

健康・元気チャレンジ

けんこう・げんき チャレンジ

【おまじない】
けんこうをまねてみよう。(ク、イ、ウ、エ、オ、カ、キ、ケ、コ)の音がするものをかきまわして、おまじないをしよう。
【おまじない】
かきまわして、おまじないをしよう。

すいみん

1. 歯みがきをする。(ク、イ、ウ、エ、オ、カ、キ、ケ、コ)の音がするものをかきまわして、おまじないをしよう。

健康・元気チャレンジ

【おまじない】
けんこうをまねてみよう。(ク、イ、ウ、エ、オ、カ、キ、ケ、コ)の音がするものをかきまわして、おまじないをしよう。

運動

1. 毎日10分程度の運動をしよう。

2. 毎日10分程度の運動をしよう。

3. 毎日10分程度の運動をしよう。

4. 毎日10分程度の運動をしよう。

5. 毎日10分程度の運動をしよう。

6. 毎日10分程度の運動をしよう。

7. 毎日10分程度の運動をしよう。

8. 毎日10分程度の運動をしよう。

9. 毎日10分程度の運動をしよう。

10. 毎日10分程度の運動をしよう。

11. 毎日10分程度の運動をしよう。

12. 毎日10分程度の運動をしよう。

13. 毎日10分程度の運動をしよう。

14. 毎日10分程度の運動をしよう。

15. 毎日10分程度の運動をしよう。

16. 毎日10分程度の運動をしよう。

17. 毎日10分程度の運動をしよう。

18. 毎日10分程度の運動をしよう。

夏休みは生活リズムが崩れやすいです。お盆明けに取り組んでみてはいかがでしょうか。

お忙しい時期かと思いますが、無理のない範囲でできたことを一緒に喜んでいただけたら嬉しいです。



6月の保健室

全国小学生歯みがき大会

5年生が参加しました。
本校としては初めてデンタルフロスを使用した実習を行いました。



歯の教室

6歳臼歯や生え変わりについて学習し、今の自分の歯を描きました。



給食後の歯みがき

6月4日、一人一本ハブラシを配付しました。
給食後に歯をみがいている様子です。

歯科健診

6月24日、歯科健診を実施しました。学校歯科医の初田先生に推薦された6年生は7月に「よい歯の表彰状」が送られます。

