

えがお

令和3年7月21日
柏崎市立二田小学校
No. 6



なが なつやす
**長い夏休みは
いま よりもっと元気になる
チャンスです!!**

そのためには…

① ^{なつやす}夏休み、^{じかん}〇〇時間は、**ずらしません。**



子どもたちは、ゆっくり
時間を使える夏休みです。
ゆったりと食事を楽し
んだり、いつもより5分・
10分と少しずつでも早
寝を続けたり、毎日の規則
正しい生活にうまくつな
がたいですね。

休みだからと夜ふかしや朝寝坊をしていると・・・学校が始まった時に、元のリズムに戻るのがとても大変です。不規則な生活は心の不安定にもつながり、なんとなくイライラする気持ちが生まれてきます。夏休みは、子どもたちの心の強さがためされ、成長する時ですが、一方では、あっという間になまけたい病になってしまいます。いつもの生活リズムをくずさないように声をかけ、規則正しい生活をさせてください。いつもの時間に朝ごはんを食べることが生活のリズムをくずさないポイントです!!

② ^{ちりょう}治療、^{じゅしん}受診を済ませましょう。



健康診断の結果、治療・検査が必要なお子さんには、治療のお知らせを持たせました。

特に、むし歯は歯医者に行かない限り治りません。

むし歯がそのままになっていると、口の中ではむし歯菌が増え、新しいむし歯が増えていきやすくなります。むし歯をひどくしないためにも増やさないためにも早目に治療をしてください。

また、視力が低下しているお子さんは、視力低下の原因が近視なのか、その他の原因があるのかどうか遠視であれば、すぐに治療が必要なこともあります。ぜひ受診をしてください。

③ ^{からだ}体と^{いのち}命を守ります。



^{じてんしゃ}の
自転車 乗りや
^{みまも}
水遊びのルール
を守ります。
^{きけん}
危険な場所には
^{ちかよ}
近づきません。





1日3回の歯みがきを続けましょう！！



大人になってから、生活習慣を変えることはなかなか難しい事です。そして、乳歯から永久歯に生えかわる、小学生の今の時期こそ、1日3回の歯みがきが大切です。

お休みの日はつい歯みがきを休みがちですが、ゆっくりと時間を使える夏休みは、歯みがき習慣をつけるチャンスです。夜はゆっくりと家族で歯みがきタイムをつくるのもいいですね。



歯みがき習慣の定着は、子ども自身が自分の健康を守っていることを一番身近に実感できることではないでしょうか。歯みがきを通して、むし歯・歯肉炎を予防すると共に、自分の体を大切にする気持ちを育てていってほしいと思っています。



各学年の生活表の中に、歯みがきのチェック欄があります。その日に歯みがきをした回数を書き込ませてください。

今年の二田っ子は6歳臼歯のむし歯やCO(むし歯にみがかかっている歯)が増えています。

歯茎はよい状態が保っていますが、2~3日磨かないでいると、あっという間に歯肉が腫れて歯肉炎になってしまいます。

夏休みの間も、子どもたちの「けんこうづくり」への気持ちが続くよう、声をかけてください。



夏休みの間も、体温測定をお願いします

新型コロナウイルス感染症の流行は、まだまだ予断を許さない状況です。

夏休みの間も、お子様の健康状態を注意深く観察してください。受診されてPCR検査・抗原検査等を受けた場合、お子さんや家族が濃厚接触者になった場合には、学校【Tel: 0257-48-2054】に必ずご連絡くださるようお願いいたします。

※8/12(木)~17日(火)は学校無人化になりますので、柏崎市教育委員会【Tel: 0257-21-2366】までご連絡ください。

掃除に使っている雑巾が真っ黒に汚れてきました。中には、雑巾が破けるまで一生懸命に床を磨いていたお子さんもいます。

夏休み明けの8/26(木)に 一人2枚の雑巾を持たせてください。(1枚は記名をして、1枚は記名はいりません。)

ご寄附いただいた雑巾は、消毒作業、教室、ランチルームや理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

