



第1回生活がんばり週間が始まります！

来週より、『生活がんばり週間』に取り組みます。「生活がんばり週間」では、規則正しい生活を身に付けることがねらいです。規則正しい生活を送るために必要なことを項目にして、「生活がんばりカード」にチェックします。事前の保健指導で目標・ノーメディアデーを書いています。ご家庭でも確認してほしいことを吹き出しで掲載しています。ご協力をお願いいたします。

7月の目標

1週間、がんばることを書きました。ご家庭でも内容を確認してください。

項目	10月	11月
朝 かぞくに「おはよう」をいった		
朝ごはんを食べた		
よるのはみがきをした		
メディアの利用を2時間以内にする ことができた。その内、パソコンやゲーム を1時間以上しなかった		
↑メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン		
ねるじこくを守る事ができた		
↑学校では、寝る時刻を1・2年生9時、3・4年生9時 いう人は、これからも早く寝るようにしてくださいね。		
ねた時刻を書こう！	時	分
メディアを利用した時間を 書こう！	分	分
ノーメディアデーの日に赤○をつけよう！		○
先生のサイン		

今年度より、項目を5項目にしました。

特に、就寝時刻と、メディア時間を守ることができた割合が80%になるように目指しています。

生活リズムに合った時間に就寝・メディアを止められるように声掛けをお願いします。

就寝時刻とメディア使用時間を書いてください。ノーメディアデーについても1日やる日を決めてください。

きょうだいでそろえる家庭もあるかと思いますが、必ずご家庭で話し合ってから赤丸をつけてください。

毎朝、担任の先生にチェックをしてもらいますので、提出してください。

最終日に1週間の取組の様子を一言記入いただき、**7月18日(火)**に提出をお願いします。

自分の感想と反省

おうちの方から

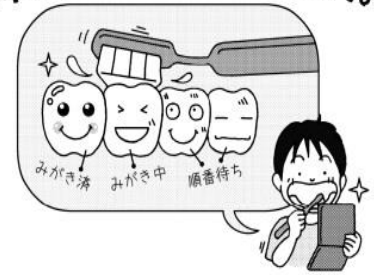
～歯と口の健康週間について～

7月13日～20日まで「歯と口の健康週間」を行います。

週間中は、むし歯や歯肉の病気の予防について学び、良い歯のみがき方や望ましい食生活などを実践し、歯や口の健康を自分で保つことができるようになるよう、**歯科指導**を行います。

ご家庭でも、子どもたちの歯磨き習慣を見直してみてください。

1本、1本、みがいてあげよう。



※1年生は7月18日(火)、3年生は7月13日(木)に、歯科指導を行います。その際に歯の染め出しをして、上手な歯ブラシの当て方を学習します。衣服が汚れないように、**タオルと洗濯バサミ**を家庭で用意してきてください。よろしくお願いします。

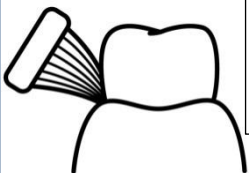
親子で歯のみがき方を確認しよう！

① 歯の横をみがくとき



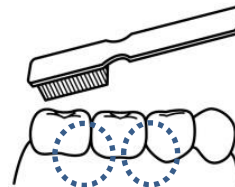
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎに注意！！

② 歯と歯肉のさかい目をみがくとき



ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

③ 奥歯をみがくとき



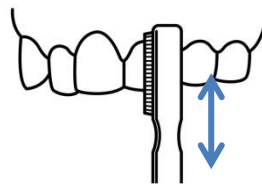
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

④ 前歯の裏側をみがくとき

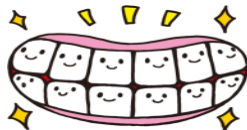


前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

⑤ 重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあつたら、1本ずつたてにみがいていきます。

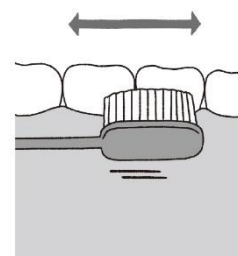


みんなでむし歯^{ゼロ}を目指そう！

参考資料：ライオン、正しい歯の磨き方・歯の健康基礎知識、lion.co.jp

はみがきクイズ！～〇にあてはまる文字をうめよう～

はみがきをするときには、
はがらしのけさきを、〇っすぐあてよう！
〇いさく、〇いちからでうごかさう！



こた 答えは、来週^{らいしゅう}の歯科指導^{しかしどう}で教えます！