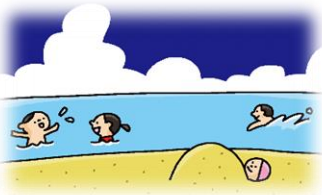


# ほけんだより

夏休み号

下野市立石橋小学校  
保健室



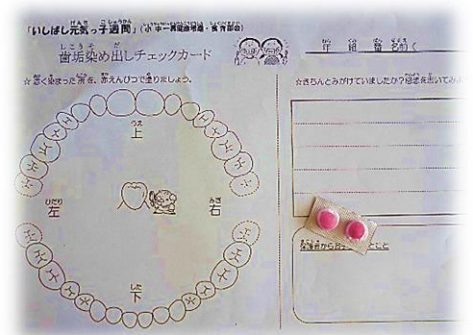
みなさんが楽しみにしている夏休みが、いよいよはじまります。  
熱中症や病気に気をつけて、元気に楽しくすごしてくださいね。  
夏休み明けに元気なみんなに会えることを、楽しみにしています。

## ◆ いしばし元気っ子週間①を実施しました ◆

7/1(月)～7/4(木)の朝の読書の時間に毎日「歯と口の健康づくりについて」の動画をみました。  
そして7/5(金)に染め出しの錠剤を持ち帰り、おうちで染め出しをして、自分がどのくらい歯をみが  
けているのかチェックをしてもらいました。

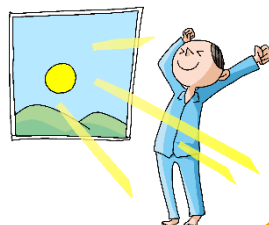
子どもからは「歯と歯の間がみがけていなかった」「去年よりも赤いところが少なくなった」などさま  
ざまな感想がありました。また、保護者の方からも「子どもと一緒にやってみたら、思っていたよりも赤いと  
ころが多かった」といったコメントなどもあり、家庭で一緒に取り組んでいただいた様子が分かりました。  
保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

歯は一生使う大切なものです。いしばし元気っ子週間①は終わりましたが、これからも歯と口の健康に  
ついて意識して生活しましょう。



## はやあ 早起きをして朝日をあびよう!

私たちの体にある体内時計は約25  
時間で、実際の時間である1日24時間と約  
1時間ずれています。そのずれを修正して  
くれるのが「朝の光」です。早起きして朝日  
をあびることで、体内  
時計をリセットするこ  
とができ、日中は  
元気に過ごせます。



## 受診報告書について

治療や精密検査が必要なお子さんには、受診報告書  
を配付しています。

お忙しいと思いますが、長期休みなどで受診して  
いただきますようお願いいたします。

受診しましたら結果を、担任まで  
ご提出ください。



「ううしくおねがいします。」