



ほけんだより ~ 7月号

令和4年7月20日
日立木幼稚園・小学校
保健室

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです。家族で過ごす時間がたくさんあります。計画を立てて過ごし、充実した夏休みにしてください。熱中症や感染症に注意しながら、楽しい思い出がたくさんできるといいですね！

夏休み中の過ごし方



★朝おきる時間	___時 ___分 (自分で起きましょう!)																						
★ゲームやテレビ、タブレットなどの使い方	30分すぎたらきゅうけいしよう。 (勉強したあと時間を決めて使いましょう。おうちのひとと使い方の約束を決めておくといいですね。)																						
★勉強や運動、お手伝いをする時間 (学校があるときと同じリズムで休けいしながらいろいろなことに挑戦してみましよう。)	<table border="1"> <tr> <td>朝の活動</td> <td>8時00分 ~ 8時20分</td> </tr> <tr> <td>1時間目</td> <td>8時20分 ~ 9時05分</td> </tr> <tr> <td>休み時間</td> <td>9時05分 ~ 9時15分</td> </tr> <tr> <td>2時間目</td> <td>9時15分 ~ 10時00分</td> </tr> <tr> <td>休み時間</td> <td>10時00分 ~ 10時15分</td> </tr> <tr> <td>3時間目</td> <td>10時15分 ~ 11時00分</td> </tr> <tr> <td>休み時間</td> <td>11時00分 ~ 11時10分</td> </tr> <tr> <td>4時間目</td> <td>11時10分 ~ 11時55分</td> </tr> <tr> <td>昼食</td> <td>11時55分 ~ 12時30分</td> </tr> <tr> <td>お昼休み</td> <td>12時30分 ~ 1時30分</td> </tr> <tr> <td>5時間目</td> <td>1時30分 ~ 2時15分</td> </tr> </table>	朝の活動	8時00分 ~ 8時20分	1時間目	8時20分 ~ 9時05分	休み時間	9時05分 ~ 9時15分	2時間目	9時15分 ~ 10時00分	休み時間	10時00分 ~ 10時15分	3時間目	10時15分 ~ 11時00分	休み時間	11時00分 ~ 11時10分	4時間目	11時10分 ~ 11時55分	昼食	11時55分 ~ 12時30分	お昼休み	12時30分 ~ 1時30分	5時間目	1時30分 ~ 2時15分
朝の活動	8時00分 ~ 8時20分																						
1時間目	8時20分 ~ 9時05分																						
休み時間	9時05分 ~ 9時15分																						
2時間目	9時15分 ~ 10時00分																						
休み時間	10時00分 ~ 10時15分																						
3時間目	10時15分 ~ 11時00分																						
休み時間	11時00分 ~ 11時10分																						
4時間目	11時10分 ~ 11時55分																						
昼食	11時55分 ~ 12時30分																						
お昼休み	12時30分 ~ 1時30分																						
5時間目	1時30分 ~ 2時15分																						
★毎日ふりかえろう	<input type="checkbox"/> 目標の時間に自分で朝おきられたかな？ <input type="checkbox"/> お手つだいが1日1回以上できたかな？ <input type="checkbox"/> うんどうを1日1回以上できたかな？ <input type="checkbox"/> はみがきは1日3回できたかな？ <input type="checkbox"/> メディアは30分ごとに休けいしながら使えたかな？																						
★ふとんに入る時間	1年生~3年生 8時 4年生~6年生 9時																						



夜しっかり眠らないと、免疫力が弱くなってウイルスと戦う力が弱くなります。

◆2学期始業日、全員が元気に登校してくるのを待っています！

歯っぴークイズラリーの答え合わせ



①7ニは何回でも歯が生えかわる？

答えは〇！サメの歯は、歯が折れたり使えなくなると、新しい歯が何回でも出てくるよ。すごいなあ！

②人間の歯はすべて生えると40本ある？

答えは×！永久歯は、親知らずと呼ばれる一番奥の歯が4本全部生えると、32本になるよ。ちなみに、カタツムリは1万本以上もあるんだって！おどろきだね！

③歯を磨くときは力いっぱいみがいた方がよい？

答えは×！強く磨くと、歯ブラシの毛が開いてしまうから、しっかり磨くことができないよ。150~200グラムくらいの力で磨くのが正しい磨き方。シャカシャカという音が出るくらいの力で、磨いてみよう！

④歯は鉄よりもかたい？

答えは〇！歯は鉄よりもかたいから、歯医者さんでは、小さなダイヤモンドが先についている器具で削っているんだって！

⑤歯についての“歯こう”というよごれはうがいでおとせる？

答えは×！歯を磨かないでいると、“歯こう”と呼ばれるネバネバ、ベタベタしたものが歯にできてしまうんだって。“歯こう”は歯ブラシを使わないと無くならないよ！毎日歯を磨こう！

⑥歯は骨にうまってる？

答えは〇！歯ぐきを外側から触ってみよう。歯ぐきがかたいのは、歯ぐきのなかに骨があるからだよ。“しそ骨”という骨で歯は支えられているからかたい物も食べられるんだね！

