

ほけんだより 6月

ブラッシング指導を行いました。

歯科衛生士さんから、健康な歯と歯茎、正しい歯みがきの仕方について教えていただきました。健康な歯と不健康な歯の写真を見比べながら、歯みがきの大切さを学びました。

その後、実際に歯を磨きながら、正しい歯みがきの仕方を練習しました。



プール学習が始まります！！

プール学習



元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありませんか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

生活リズム、乱れていませんか？？

6/9～6/16にかけて、各学級で生活リズムについての保健指導を行います。保健指導のあとに、みずき先生から、2つ宿題を出します。

宿題①

電子メディアの約束を決めましょう

おうちの人と一緒に、電子メディアの約束について話し合っ決めて決めましょう。決めた約束は、基本的な生活リズムめやす表に書いて、おうちの中の見えるところに貼っておきましょう。

宿題②

生活リズムチェックカードにチャレンジしてみましょう

6/17～6/23の一週間、自分の生活を振り返って、生活リズムチェックカードに、睡眠時間と電子メディアを使った時間を書き込んでみましょう。感想・振り返りを書いて、おうちの人からメッセージを書いてもらいましょう。完成した生活リズムチェックカードは、6/26に担任の先生に出しましょう。

おうちの方へ

水泳指導健康調査票記入のお願い

6月5日（月）に、「水泳指導健康調査票記入のお願い」を配付しています。お子様の健康観察を行っていただき、6月14日（水）まで封筒に入れ厳封の上、担任にご提出くださいますようお願い致します。また、水泳指導中、心配なこと等がありましたら、ご記入ください。

生活リズムアンケート記入のお願い

6月1日（木）に「生活リズムアンケート」を配布しています。お子さんと一緒に、平日〔6月5日（月）～6月9日（金）〕の生活を振り返りながらご記入いただき、6月14日（水）まで、担任へご提出くださいますようお願いいたします。