



気仙沼市立小泉小学校
保健室
2015. 8. 27
No. 6

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを取りもどして、元気に過ごしましょう。

…早寝・早起き・朝ごはんのコツ…

夜、気持ちよく眠るには？

寝る前のテレビやゲームは控えましょう。テレビやゲームは脳を刺激して、安眠を妨げてしまいます。



朝すっきりと起きるには？

朝日を浴びましょう。朝日を浴びると、活動のスイッチが入ります。朝起きたらすぐカーテンを開けて、部屋の中に朝日を入れよう。



朝ごはんをおいしく食べるには？

夕ごはんを遅い時間に食べたり、夜に間食しないようにしましょう。前の日に食べたものが胃の中に残っていると、食欲がわかず朝ごはんが食べられません。



夏休みあけの生活チェック

- 朝、気持ちよく目がさめますか？
 - ごはんをおいしく食べていますか？
 - おなかの調子はいいですか？
 - 1時間目から、頭やからだがいっしょに動いていますか？
 - 夜ふかしをしていませんか？
- これから楽しい行事がたくさんあります。からだのスイッチを学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう!!



保護者の方へ

アンケート調査へのご協力をお願いいたします。

気仙沼市教育委員会より、歯と口腔の健康に関して調査の依頼がありました。保護者の方から、御家庭でのお子さんの歯磨きについて回答をいただきたい項目がありますので、御協力をお願いいたします。

きりとり

年 児童名

1. 家庭で歯を磨くとき、歯磨き剤を使用していますか。
【 使用している ・ 使用していない 】
2. 1で「使用している」と回答した方へお聞きします。使用している歯磨き剤は、フッ化物配合（フッ素入り）の歯磨き剤ですか。
【 フッ素が入っている ・ フッ素が入っていない ・ 分からない 】
3. お子さんは過去1年間、歯科医院等で個別の歯磨き指導を受けたことがありますか。
【 受けたことがある ・ 受けていない ・ 分からない 】
4. お子さんのむし歯の治療はいかがですか。
【 むし歯なし ・ 治療中 ・ 通院中 ・ 未治療 】

★御協力ありがとうございました。アンケート用紙は切り取って、9月4日（金）まで担任へ提出してください。

