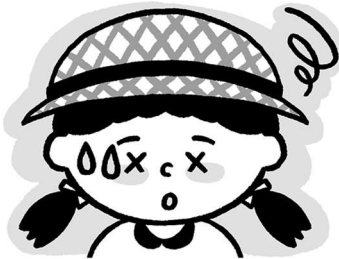




ひだまり

生徒のみなさんへ「ひだまり」は学級やおうちの人といっしょによみましょう

夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

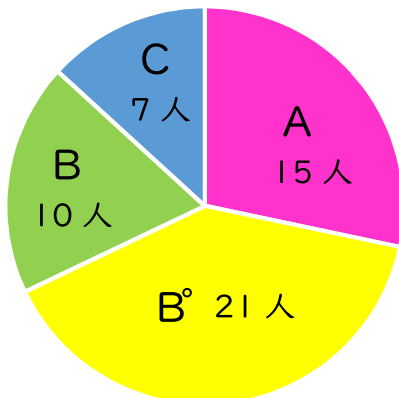
自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

《歯科巡回指導》

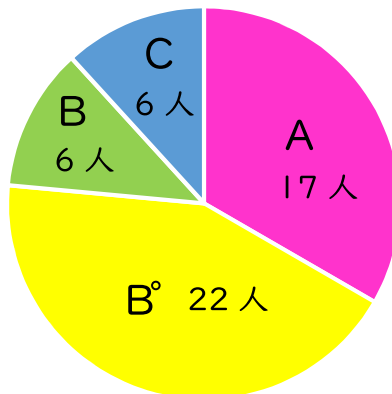
先週の水曜日に歯科巡回指導があったことを覚えていますか？歯科衛生士さんに歯科チェックをしてもらいましたね。どのように磨けばいいのか、どんな歯ブラシを使えばいいのかを直接教えてもらえるいい機会でした。そこでA・B・Cのチェックカードをもらったと思いますがその割合をグラフにしてみました(^^)/



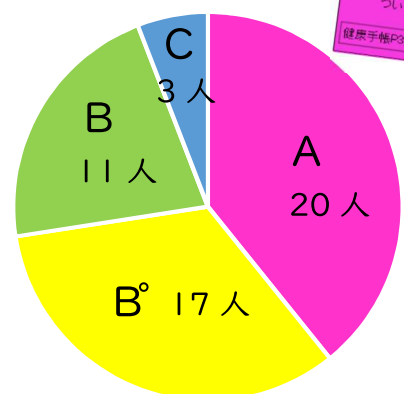
1年生



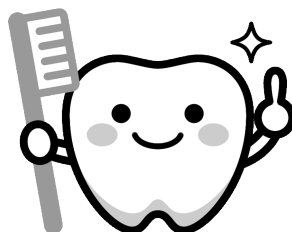
2年生



3年生



- A: よくみがけています
- B°: 少しみがき残しがあります
- B: みがき残しがあります
- C: たくさんみがき残しがあります



朝、時間がなくて歯をみがいてこなかったという人が少しだけいました。歯をみがく時間が作れるように余裕をもって起きるようことを心がけましょう。