



さあ、^が2学期のスタートです。

今年の夏休みは、どのようにすごしましたか。

出かけたり、^{なに}何かにちょうせんしたり、^{からだ}体と^{こころ}心をゆっくり^{やす}休めたりして、じゅうじつした^{なつやす}夏休みを
すごした人も多かったのではないのでしょうか。

今、^{いま}心と^{からだ}体はどんな様子ですか？ ^{いちど}一度、^{じぶん}自分の^{こころ}心と^{からだ}体の^{こえ}声をきいてみましょう。

夏休み明け、あなたの^{からだ}体と^{こころ}心のチェック

★★さいきんのようにすについてチェックしてみよう★★

- 1. ^{あさ}朝の^め目ざめは^{ほう}いい方だ。
- 2. ^{あさ}朝ごはんは^{しつかり}しっかり^く食べられる。
- 3. ^{いちにち}一日一回は^{うんち}うんちが^ききっちり^で出ている。
- 4. ^{よる}夜は^じ10時くらいには^{おふとん}おふとんに^{はい}入って^ねねるようにしている。
- 5. ^{がっこう}学校に行き、^{とも}友だちや^{せんせい}先生と^{あう}あうのが^{たのしみ}楽しみだった。
- 6. ²2学期に^ややって^{みたい}みたいことがある。
- 7. ^{がくしゅう}学習を^{がんば}がんばろうと^{おも}思っている。
- 8. ^{たいちょう}体調は^{ほう}よい方だ。



【^{ないよう}しつもの^{ないよう}内容について】

- ^{ばん}1～4番の^{しつもん}しつもん ^{せいかつしゅうかん}生活習慣についての^{しつもん}しつもんです。
- ^{ばん}5～7番の^{しつもん}しつもん ^{きもち}気持ち・やる^き気(モチベーション)についての^{しつもん}しつもんです。
- ^{ばん}8番の^{しつもん}しつもん ^{からだ}体の^{ちようし}ちょうしについての^{しつもん}しつもんです。

なんとなく^{げんき}元気が^で出ない、やる^き気が^わわいて^ここない、^{からだ}体の^{ちようし}調子が^{わる}悪い・・・などがあつたら、^{ほけんしつ}保健室
にも^{そうだん}相談しに^き来て^{くだ}くださいね。

給食後に歯をみがきましょう

給食後の歯みがきができるようになりました。

給食後の歯みがきのもちもの

歯ブラシ、コップ、はんかち

歯みがき粉はつかわずにみがきます。

ただ、感染症の中には唾液(飛沫)が原因となる病気があります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどがあてはまります。今までの歯みがきの方法だと、歯みがきのときに飛沫がとんでしまう可能性があります。

新しい歯みがきのエチケットを身につけて、感染予防をしながら歯の健康を守りましょう。

新しい生活様式の歯みがきエチケット 5つのポイント



①手洗い場の水道は一人一つずつ使い、間をあけます。
次の人はならんで順番を待ちます。



②歯みがき中はおしゃべりをしません。



③歯みがき中は、口をとじてみがきます。
前歯のうらがわをみがくときは、口を手でおおきましょう。



④うがいは、少ない水で1~2回にします。
はきだすときは、ひくい姿勢でゆっくりとおこない、まわりにはねないようにします。



⑤つけた歯ブラシは水道できれいにあらいます。



水であらった後は、よくかわかしておきましょうね。