



いよいよ夏休みが始まります！
みんなは、どんな夏休みにしたいですか？ 遊びに行く
など、いろいろと計画を立てていることでしょう。

エアコンがきいた涼しい部屋で、つついだらだらしな
いように、『健康・元気 宣言！』で決めた目標を守れ
るよう、『健康・元気チャレンジ』をがんばりましょう。おうちの人や友達といっしょ
にがんばってもいいですよ。9月に、健康・元気レベルがパワーアップ↑したみんなと
会えることを楽しみにしています。

《 健康・元気チャレンジのとくみ方 》

- ① 『健康・元気 宣言！』の「運動」、「食事」、「睡眠」について、がんばること（目標）
を、おうちの人と一緒に確認をします。
- ② 『健康・元気チャレンジ』（記録表）に、毎日がんばった様子をチェックします。
(できた◎、少しできた○、できなかった△)
- ③ 最後に、チャレンジをした感想と、おうちの人からのメッセージを書いて、
9/1（月）に学校へ持ってきてください。

《 外で遊べないときの運動の工夫 》

学校では、熱中症指数が高くて運動場で遊べないときは、教室でダンスエクササイズ
やトレーニングをしています。動画を見ながら、みんなで取り組めるので、楽しく運動
ができます。夏休み中も、暑くて外で遊んだり運動ができないときは、おうちの人と一緒
にダンスエクササイズやトレーニングをしてみてもいいですか？お勧めですよ (^o^)/



《 おうちの方へ 》

お子さんと一緒に家族会議を開き、生活習慣について見直しやお話をさせていただいて
ありがとうございました。『健康・元気 宣言！』には、子どもたちのがんばろうとい
う気持ちと、おうちの方の温かい応援メッセージが書かれていました。

生活習慣がつい乱れがちになる夏休みですが、元気に規則正しい生活ができるよう、
ご家庭での取り組みと子どもたちへのご支援をよろしく願いいたします。 【裏面へ】

なつやす

つづ

あさ ひる よる

ど

夏休みも続けよう!

朝・昼・夜

3度のはみがき

《 はみがきチャレンジについて 》

【むし歯のある者 = 未処置歯者 + 処置完了者】

歯科健診の結果から、本校のむし歯のある者（未処置歯者 + 処置完了者）が、ほとんどの学年で全国・徳島県を大きく上回り R6 平均45.75% → R7 平均61.26%に増加し 深刻な状況であることがわかりました。

学校では、生活調べや、歯みがき強化週間に歯みがきチェックをしたり、給食後の歯みがき指導を行っていますが、十分ではありません。

そこで、夏休み中に「はみがきチャレンジ」（別紙）に取り組み、おうちでも継続して歯みがきをしてほしいです。朝・昼・夜の3回の食事の後、おやつの後も忘れずに、しっかり

はみがきをして、むし歯を予防しましょう。

※太字は徳島県平均より高い値

		全国	徳島県	本校
6歳	男子	27.28	29.40	41.67
(小1)	女子	25.38	27.74	75.00
7歳	男子	34.28	41.55	50.00
(小2)	女子	32.13	36.20	100.00
8歳	男子	38.54	44.89	57.14
(小3)	女子	36.76	40.82	75.00
9歳	男子	40.51	45.19	55.56
(小4)	女子	37.08	42.57	64.29
10歳	男子	35.70	39.25	71.43
(小5)	女子	31.63	33.41	70.00
11歳	男子	28.05	30.52	25.00
(小6)	女子	26.45	27.83	50.00

むし歯がある人は、夏休み中に治療を終わらせましょう。

「はみがきチャレンジ」（A4サイズ）は9 / 1 提出

むし歯の原因になる4つの要素

①歯の質：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③糖分：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



②細菌（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④時間：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。