

令和6年4月10日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。暖かい陽射しをいっぱいうけて、花も色とりどりに咲き、学園通りの桜並木にも新芽が顔を出しています。

みなさんが今もこれからも、自分の健康は自分で守れる人になってもらえるように、健康に関する知識をみなさんと一緒に学びながら、中学校3年間で伝えていきたいと思っています。

まずは今年一年、心身ともに健康な生活を送れるように『早寝・早起き・朝ごはん』をベースに規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいスタートを切りましょう。

**\*保護者の皆様へ\***

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。中学生の時期は心も体も少しずつ大人に成長していく時期です。一見、心配事や悩み事がないように見えても、心を痛めていることがあります。お子様のことで心配なことや気になることなどがございましたら、いつでもご連絡ください。

sigfyにて8時15分までに遅刻や欠席の連絡をお願いします。

8時15分を過ぎた場合は、8時25分以降に電話にてご連絡ください。

◎毎朝の健康観察をお願いします。

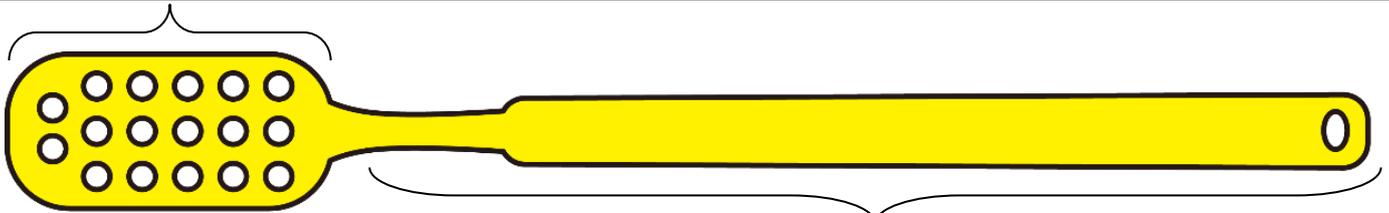
- いつもと変わった様子はありませんか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- 朝食はしっかりとれましたか？
- だるそうにいませんか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 熱はありませんか？



# 4月11日(木)歯科健診があります！

## 【おすすめブラシの特徴・ブラシの大きさ】

- ・毛先まっすぐカット(なみなみカットや毛先ツンツンブラシが気持ちよく感じる人は補助として使おう)
- ・手の親指の第一関節の幅くらい、または、前歯2本分くらいの大きさ ・毛先3列



## 【おすすめグリップの特徴】

- ・まっすぐなグリップ

- ・鏡を見ながら歯みがきしよう
- ・1ヶ月に1回は歯ブラシを交換しよう

毛先がナイロン製とポリエステル製では、ポリエステルの方が開きにくい素材です。たとえ毛先が開いていなくても、長く使っている歯ブラシは毛の弾力がなくなり、歯垢除去の力が弱まってしまいます。毛先が開いてから交換する人もいますが、毛先が開いていなくても1ヶ月に1回は交換しましょう。

## 歯ブラシでもとれない磨き残しは・・・

