



中番小学校 保健室
令和 7 年 6 月号

ぜひ親子で一緒に
読んでくださいね。

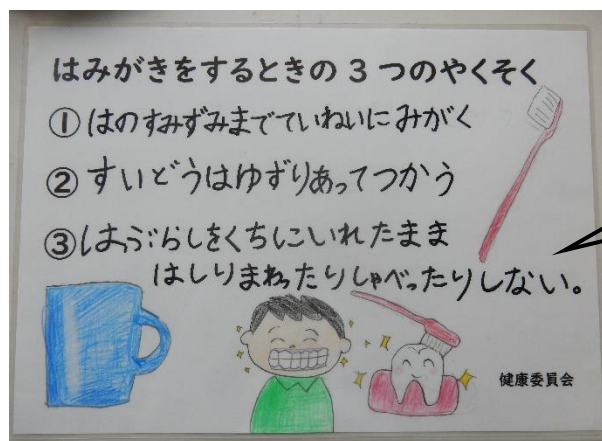
みなさん、「8020運動」を知っていますか？「8020運動」は、『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』という運動です。20本は自分の歯で食べ物を食べるために必要な本数です。これより少ないと、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。今のうちから歯を大切にして健康な歯を保ちましょう。



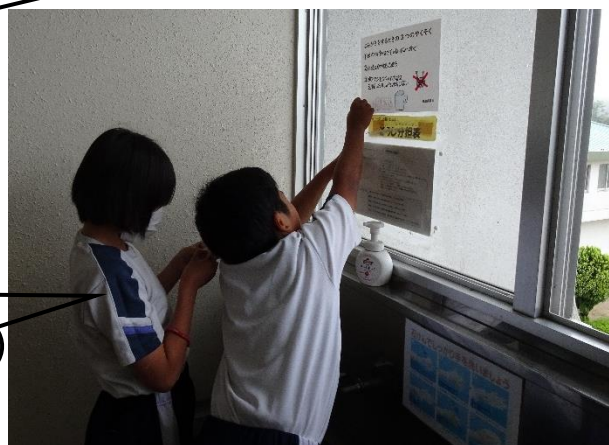
給食後の歯みがきが始まりました



ほけんだより 5月号でお知らせしたとおり、6月2日（月）から給食後の歯みがきが始まりました。5月中は健康委員会の児童を中心に歯ブラシとコップを用意するよう呼びかけたりポスターを作ったりして、歯みがきの実施に向けて準備をしました。



委員会活動でポスターを
作りました!!



手洗い場に掲示しているので
見てくださいね!!



学校ではみがきをするときの3つのやくそく

① 歯のすみずみまでていねいにみがく

② 水道はゆずりあって使う

③ 歯ブラシを口にいったまま走り回ったりしゃべったりしない



学校での歯みがきは、家とはちがい、クラスのみんなで手洗い場を使って行います。学校で歯みがきをするときの3つのやくそくを決めたので、ルールを守り、みんなで歯みがきがんばりましょう。



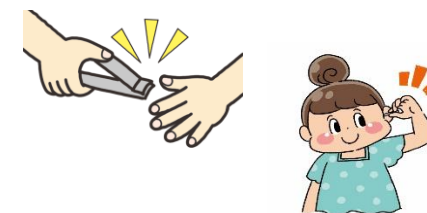
水泳学習が始まります

6月18日（水）から水泳学習が始まります。ルールを守って安全に取り組めるようにしましょう。

水泳学習が始まるまでに確認しよう

- ・ 指は短く切っていますか？
- ・ 耳そうじをすませ、耳の中はきれいですか？
- ・ 目、鼻や耳、皮膚の病気は治っていますか？

※心配なことがある人は、事前に病院の先生に相談しておきましょう。



水泳学習当日は…

☆朝起きたら家でおうちの人と一緒に健康観察をします。

☆体調が悪いときは無理せずお休みします。

見学をする場合は、見学理由をおうちの人に連絡帳に書いてもらい、担任の先生に提出しましょう。

☆ばんそうこうやシップなどはすべて外して入ります。

☆かみの毛はぼうしの中に入れます。

かみの長い人は一人でできるように練習しておきましょう。

