



ほけんだより



ほぎのしょうがっこう ほけんしつ 令和5年7月6日
萩野小学校 保健室



は 歯みがきカレンダーに取り組みました！

歯と口の健康週間である6月4日～10日までの7日間、歯みがきカレンダーをつけながら、自分の歯みがきのチェックをしました。学校でも給食後の歯みがきが再開され、朝と夜のお家での歯みがきも含め、一日3回、しっかりみがいていた子がたくさんいました。みがいた後は、スッキリ、ピカピカ、キュッキュッ…と気持ちよくなったと思います。どうでしたか？みんなの感想を紹介します。



- ・これから歯みがきがんばりたい。(1年男子)
- ・2かいだけでできなかったけど、歯みがきはきれいになりました。(1年女子)
- ・きれいにみがけてうれしかった。(2年男子)
- ・へいじつはぜんぶできました。(2年男子)
- ・まいにち、あさ・ひる・よる、歯みがきをしっかりやれました。(2年女子)
- ・ひるにできない日もあったけど、あさとよるは、はをみがいているから、むしばになっていないのでよかったです。(2年女子)
- ・歯みがきは大切だと思いました。(4年女子)
- ・これからも、続けられるようにしたいです。(4年女子)
- ・いがいと、ていねいに、しっかりみがけていたので、これからもしっかりみがけていきたいです。(5年女子)
- ・毎日歯をみがくと、いい歯で楽しくすごせた。これからも、歯を毎日みがいて楽しい毎日を送りたい。(5年男子)
- ・歯みがきの大切さが分かりました。これからも、歯みがきを続けていきたいです。(6年女子)
- ・前回はできていない日が多かったけれど、今回全部ぬることができた。これからも歯みがきを毎日やりたい。(6年男子)



カレンダーをつけることで、きづいたこと、わかったことがたくさんあったようですね。これからも、歯みがきを習慣づけて、むし歯のない生活をおくりましょう！
カレンダーがなくても、続けてみてね！！



ねっ ちゅうしょう よ ぼう ひ ごろ ところ 熱中症予防のための日頃からの心がけ



き そくただ せいかつ たいちよう ととの 規則正しい生活で体調を整える

のど かわ まえ すいぶん 喉が渇く前にこまめに水分をとる

うんどう きゆうけい 運動するときはこまめに休憩をとる