



ぼけんだより 2月

練馬区立中村小学校

令和8年2月2日（月）

保健室

【家庭数配付】



まだまだ寒い日が続いていますね。朝起きるのが少しいらい時期ですが、早ね・早おきを心がけ、元気に過ごしましょう。そして、3学期はあっという間です。この1年で『できるようになったこと』、『頑張ったこと』などを振り返ってみましょう。

最近、胃腸炎でお休みする人が増えています。手洗い・うがいをしっかりと、予防を心がけましょう。



3年生 歯みがき指導を行いました



1月20日（火）に、3年生を対象に歯みがき指導を行いました。当日は、歯科校医の小宮先生と健康推進課、大泉保健相談所の方々に来ていただき、歯の役目、むし歯・歯肉炎についてや正しい歯ブラシの使い方などを教えていただきました。

ほかの学年のみなさんも、毎日の歯みがきを大切にして、むし歯や歯肉炎を予防し、健康な歯を守っていきましょう。

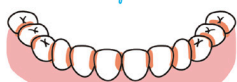


みがきのこしが
起きやすい場所

歯の高さが違うところ



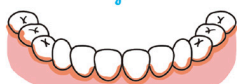
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



8020運動ってなに？

「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「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足の食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ

とてもつらい



1

ちょっとしんどい



2

ふつう



3

まあまあ元気



4

とても元気



5

ころ

かなしい



1

モヤモヤ



2

ふつう



3

たのしい



4

とてもしあわせ



5

★心や体がつかれたときは…



- ・はやく寝る
- ・むりをしない

・だれかに相談する



- ・好きなことをする
- ・からだを動かしたり、音楽をきいたり、絵をかいたり



つかれたときは、がんばりすぎなくて大丈夫です。こまったら、いつでも相談してくださいね。