



# ほけんだより 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。朝起きるのが少しつらい時期ですが、早ね・早起きを心がけ、元気に過ごしましょう。そして、3学期はあつという間です。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。手あらい・うがいをしっかりして、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。

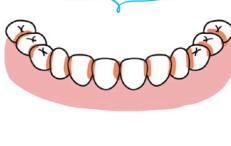
ほかの学年のみなさんも、毎日の歯みがきを大切にして、むし歯や歯肉炎を予防し、健康な歯を守っていきましょう。



歯の高さが違うところ



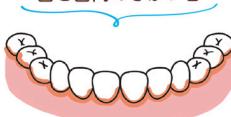
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯のさかいめ



歯のうら側



## 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になんでも自分の歯を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、満足な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歯みがきの他、食生活も大切です。白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



1



2



3



4



5

こころ



1



2



3



4



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
- ・からだうご体を動かしたり、音楽をきいたり、絵を描いたり

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