



令和8年10月30日(金)
青柳小学校保健室
第31号
おうちの人と一緒に読もう♪

11月4日は、「一人一人の思いが否定されず『どう思ってもいいよ』と受け止められる社会にしたい」という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違ふのは当たり前です。お互いに受け入れ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの?」と不安になることもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話しに来てください。青柳小学校では、スクールカウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生にも話すことができるので、ぜひ教えてくださいね。



自分の歯を80歳でも20本以上保つために、歯を大切に
する健康習慣を意識して続けましょう!



1本ずつ
ていねいにみがこう



一口30回
よくかんで食べよう



おやつは時間と
量を決めて食べよう



年に1~2回は
歯医者に行こう

よくかむことの効果



歯の病気予防



脳の活性化



消化を助ける



肥満予防

むし歯ゼロを達成しよう!

歯科健診で見つかったむし歯の本数

110本



むし歯ゼロまで残りの本数

41本

裏に「歯みがきカレンダー」があります!



11月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。姿勢を悪くする習慣を少しずつ改善させましょう!



足を組む



肘をつく



寝転がって
本を読む



前かがみになる



青柳小のトイレでは、トイレットペーパーなどのゴミが落ちていたり、流し忘れがあったりします。みんなが使うトイレをきれいに使いましょう!



位置に気をつける



必要な分だけ使う



汚れたらふく



かならず必ず流す

保健委員会によるウェルビーイング結果

保健委員会によるウェルビーイングを10月27日(火)に実施しました。

★いい歯ブラシだった人: 120人(86%)

★いいつめだった人: 133人(96%)

★ハンカチを持ってきた人: 129人(93%)

◎3つの身だしなみを整えられた人: 110人(79%)



○本日「おうちの歯みがきテスト」を配付しました。お子様の歯みがきが6月から改善されたかどうか分かります。御家庭での歯みがき指導にお役立てください。

○水筒の中身は、かぜ・インフルエンザ予防のために、カテキン入りの緑茶を推奨しています。

○10月2日~6日まで「メディアコントロール」に御協力いただきありがとうございました。毎月20日は「メディアコントロール」にチャレンジしてみてください。