

# ほけんだより3月

西和佐小学校

ほけんしつ

H28. 3. 4

# 学校保健委員会

2月25日(木) 学校保健委員会が開催されました。

先生に「歯の大切さ」について講演していただきました。

方法、かむことについて等多くのことを学びました。

〈ブラッシング方法〜歯と歯の間のみがき

ブラシを歯と歯肉の境目に、45度にあ

毛先を歯と歯の間に束になるように入

させるように磨きます。

〈よく噛むといいことがいっぱい、カミク

消化をよくする

口の中を清潔に保つ

中学生になると、小学校と違い、給食

時間がなくなり、今までむし歯がなくても、

なる子も多いそうです。中学校へ歯ブラシ

中学生になってほしいです。

とうとう年度をしめくくる3月になりましたね。1年生から5年生はひとつ上の学年、6年生は

中学校へそれぞれすすみます。みなさん、新生活を前に「やり残し

たこと」はありませんか？例えば、けんかした友だちとの仲直り。

例えば、むし歯など体の調子が悪いところの治療。気になること

をかかえたままでは、何となく気分もモヤモヤ。スムーズに新生活

を始めるためにも、やり残したことはやってしまいましょう！



## 1年間をふりかえってみよう！

この1年健康な生活をおくることはできましたか？心と体の健康は生活の基本。新しい

生活も健康で過ごすために、この1年間をふりかえってみましょう。今年できたと思うものに、

チェックしましょう。

病気や大きなけがをしなかった

手洗い・うがいを毎日した



好き嫌いせず何でも食べた



笑顔でいることができた



いつもうちがスッキリした



すいみんをしっかりとした



毎日運動した



せいけつな生活ができた

