



令和7年6月
玉島小学校
保健室

6月に入り、梅雨入りもしましたね。この時期は気温の変化が大きく、体がその変化についていけず、体調をくずしやすくなります。汗をかいたらタオルでふく、肌寒くなったら上着を着るなど体温調整しやすい服装をして、体調管理に十分に注意しましょう。



～ 「8020 運動について」 ～

皆さんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？



それは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みです。

大切な歯を失う原因は虫歯や歯周病です。

それらを予防するためには、歯みがきが大切です。

歯みがきのコツを知ってみんなも歯みがき名人になりましょう！

あなたは正しい歯みがきの仕方をしてしていますか？



1. 2本ずつみがく



2. 軽い力でみがく



3. 鏡を見ながらみがく

歯ブラシのお手入れしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



むし歯になりやすい場所



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所



歯と歯ぐきの境目

はやね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

どうして「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をするといいのだろう？

はやね はや お 早寝・早起きをすると！

- ・ 体 を成長 させる成長 ホルモンがたくさんでる。
- ・ 病気に負けない体 と心 がつくられる。
- ・ やる気、記憶力が高まり、勉強 に集中 出来る。



あさ た 朝ごはんを食べると！

- ・ 体温が上がり、体 が目覚める。
- ・ 朝、うんちが出やすくなる。
- ・ 元氣、やる気が出て、勉強 に集中 出来る。



自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

しょうがくせい すいみんじかん
小学生の睡眠時間は

9～11時間が理想です。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

はやね はや お あさ あんぜん がくしゅう
☆早寝・早起き・朝ごはんは安全にプール学習をすることにもつながっていますね☆