



神郷北小学校 保健室
令和7年 6月 2日
NO.3
おうちの人とよんでね

6月4日～10日は歯と口の健康週間



食べ物をかんだり、言葉をはっきりと発音したり、いろいろな表情をしたりできるのは「歯」のおかげです。歯と口の健康を守っていくために、神郷北小学校では次のような取り組みをします。

むし歯罹患率 41%
(昨年度38%)

はみがきカレンダー

6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
月	火	水	木	金	土	日
あさ	あさ	あさ	あさ	あさ	あさ	あさ
ひる	ひる	ひる	ひる	ひる	ひる	ひる
よる	よる	よる	よる	よる	よる	よる

期間:6/2(月)～6/8(日)

朝・昼・夜、1日3回ていねいに歯みがきをしましょう。

手鏡を使った歯みがき



期間:6/4(水)～6/10(火)

歯みがきタイムのときに、鏡を見ながら、すみずみまでみがきましょう。

健康集会



昨年の様子

日にち:6/4(水) 6時間目

歯科検診の結果や生活習慣についてのお話を聞きます。



運動に取り組む人が増えています!



5月より元気アップ週間がスタートしました。5月の取り組みの様子は、多くの方が週中いろいろな運動にチャレンジしていました。一部ですが紹介します。

5月は、各家庭のメディアの使用ルールについても見直しをしてもらいました。ルールを作って終わりではなく、守り続けることが大事です。

- ・なわとび
- ・さんぽ
- ・ランニング
- ・たんけん
- ・家のまわりを5周走る
- ・ストレッチ
- ・反復横とび
- ・うでたてふせ
- ・自転車

宿題をしてからゲームをやる

30分したら、30分キックボール。夜の9時までには、やめる。

Xゲームは1日30分。夕食の時はスマホは見ない。QRコードで時間タイマー。

平日にゲームをしない

★6/4の健康集会で、たのしく取り組める運動を紹介するので、家でも挑戦してみてください!

