

ほけんだより 7月号

令和2年7月20日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 8

1学期の生活リズムチェックが終わりました！

みなさん1週間を振り返ってみてどうでしたか？

川口小学校でできている人が多かったのは、

「朝ごはんを食べる」と「歯みがきをする」でした！

少なかったのは、「30分以上の読書」です。

ごはんを食べることや歯みがきをすることは、

健康な体づくりのために大切です。これからも続けていきましょう！

学校がある日に30分以上読書をするのは難しいかもしれませんが、

好きな本や興味のある本を見つけて毎日本を読む習慣をつけましょう。



歯科検診をしました

<保護者の方へ>

17日に歯科検診を行いました。全員に検診結果を配布しますので、治療や相談が必要な方は早めの受診をお願いいたします。受診した場合は、診療報告書にご記入の上、担任までご提出ください。



歯科検診で歯医者さんが使うことば

- ・C…虫歯
- ・CO…虫歯になりそうなおとなの歯
- ・O…虫歯の治療をした歯
- ・X…虫歯になりそうなこどもの歯
- ・G…歯肉の炎症がある歯
- ・GO…歯肉に軽い炎症がある歯

川口小保健委員会

今月の保健委員会では、手洗いチェックを行いました。

専用の液体を両手につけて、
手洗いチェッカーの光に当てると
白くなっているのがわかります。

それを見た保健委員の二人は、

「うわ！きたない！」「めっちゃ
手洗わないかんやん！」と

ていねいに手洗いを始めました。



手を洗う前



手を洗った後

しっかり手を洗った後、もう
一度手洗いチェッカーの光を
手に当てると、しっかり汚れが
とれてきれいになりました。

手洗いは最低でも 20秒以上
かけて洗い、すすぎ残しがない
ように水で流すことがポイント
です。ぜひお家でも意識して
やってみてくださいね。

