

ほけんだより 7月号

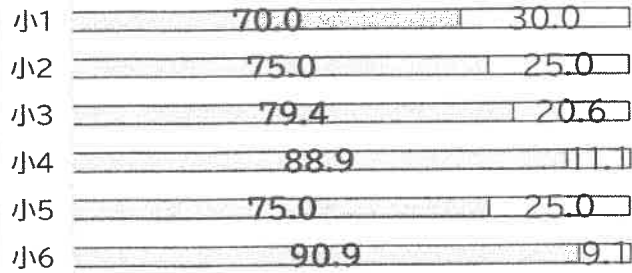
R5.7.19発行 三国南小(ほけんしつ)

アンケートへの協力、
ありがとうございました。

令和5・6年度、三国町の小中学校で歯と口の健康づくりについて取り組みます。
南小では今年度、歯みがき名人への取り組みや、学校保健委員会の開催などを予定しています。
どうぞよろしくをお願いします。

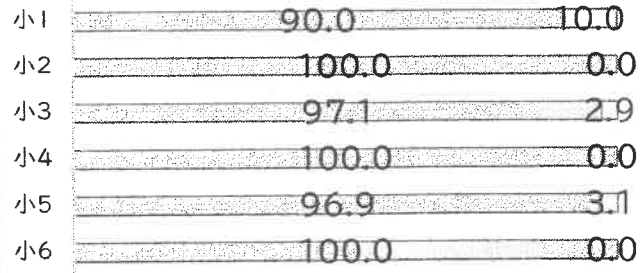
(回答数:185名)

朝、歯をみがいていますか(%)



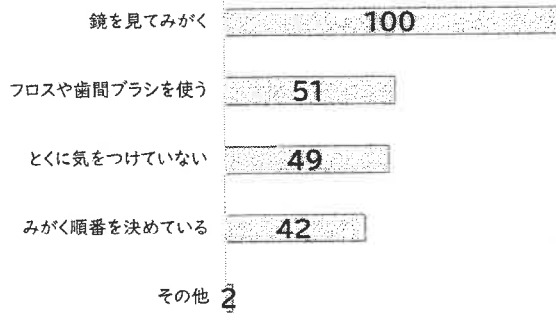
はい いいえ

夜、歯をみがいていますか(%)

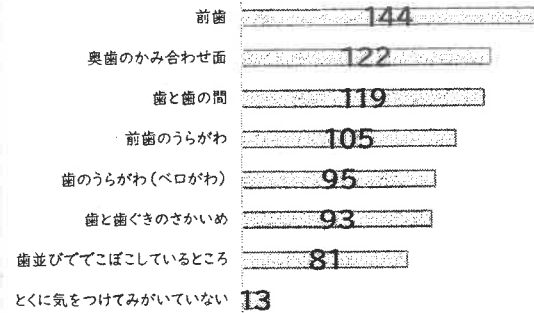


はい いいえ

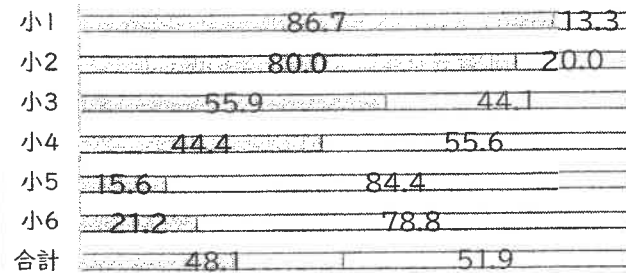
歯をみがくときに気をつけていることは?(人)



歯のどこの部分に気をつけてみがいていますか?(人)



仕上げみがきをしてもらっていますか(%)



はい いいえ

アンケートから
わかった /
南小のよいところ!

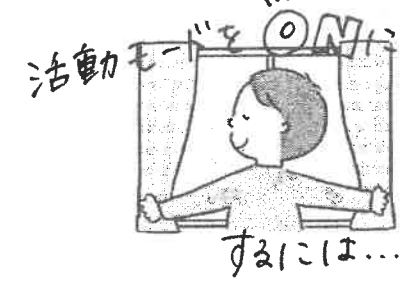
よる 夜のはみがき習慣がかなり定着している

しあ 仕上げみがきをしてもらっている人が
三国町の他の学校と比べると多い

7月21日から夏休みですね!! 学校がないから、朝から寝放題...!?
にためては大変です! みなさんが元気に過ごすために必要な体内
時計がくるってしまいます!

体内時計を意識して生活しよう!

みなさんの体は「活動モード」と「休息モード」の2つのモードをもち
ます。光と食事と体内時計がこの2つのモードのセリかえに
重要です!!



- ◎光をあびる
- ◎食べる



△光をあびる ×食べる

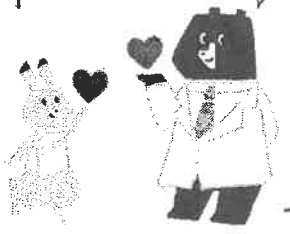
- *運動をたくさんすることができず
- *長い時間集中を保つことができない

- △運動してもすぐつかれてしまう
- △ねてもあまりつかれがとれない

活動モードがONになってから

14~16時間後に休息モードにセリかわります

なかなかできない治療を夏休みのうちに!



「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行けてない...」
という人は、夏休みが治療のチャンスです。健康な体で新学期をスタートしま
しょう。
治療したら、受診のおすすめの用紙を学校に提出してくださいね。