

ほけんだより

# すこ 健やか 7号

令和4年11月24日  
第五福田小学校 保健室

## 毎日かくにん!手洗い『3つ』のやくそく

### その1:せっけんで!

水だけの手洗いでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



### その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいます。



### その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



11月28日(月)~12月2日(金)まで、歯ッピーチェックを行います。チェックするのは、①家で朝・夜しっかりと歯をみがけているか、②よくかんでごはんを食べているか、③むし歯になりにくいおやつを食べ方ができているか、の3つです。学校で毎朝、前の頁を振り返って記入しましょう。



## 歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク(歯垢)もできてきて、からだがスツキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残りっているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも! 食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。



- ①手洗い中の左から2番目の女子の手
- ②左中央にいる男子の服袋
- ③手前の男子のボタン
- ④手前の女子のスカート
- ⑤右側の女子のスカート
- ⑥先生のエプロン
- ⑦消火栓のボタン