

能登町立小木小学校 保健室 令和7年 12月12日 No.8

は がっこううんどう よい歯の学校運動

集会の時に校長先生からお話があった賞状について紹介します。石川県内の学校で、【むし歯がない】【むし歯を早めに治している】【永久歯(大人の歯)のむし歯がない】人が多き学校が表彰されます。小木小学校は令和4年にも同じ賞をもらっています。職員室の入り口の横に飾ってあります。これからも1人1人が歯を大切にする行動を続けましょう。

むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



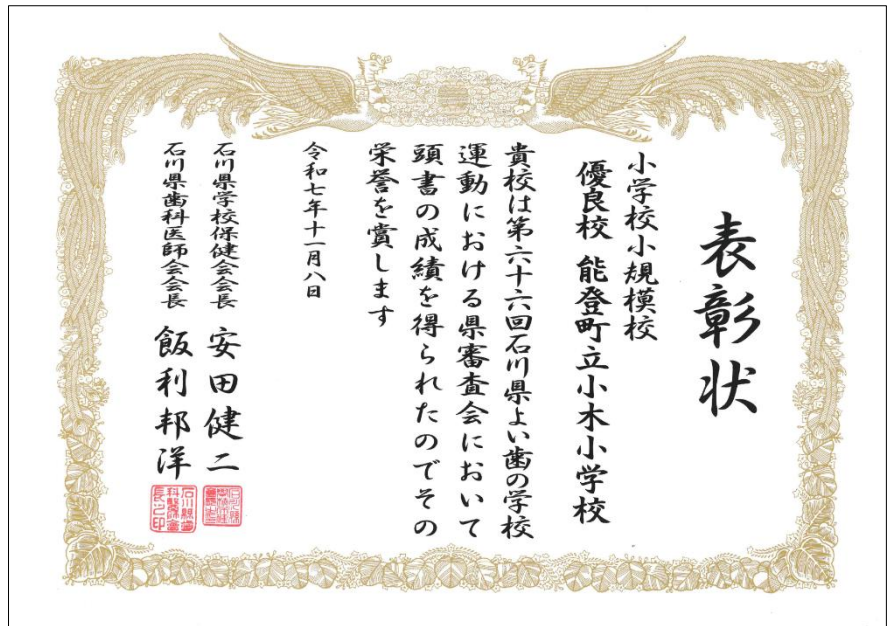
甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を



おうちのかたへ



わたしの健康を配付しました。

2学期の身長体重測定と視力検査の結果、歯・眼科の受診状況等について記入してあります。ご確認、押印(サインも可)の上19日(金)までにお戻しください。

(すでに2学期のところに押印(サイン)がある方はそのままお戻しください)

さい 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
 いま じょうたい じぶん じしん き 今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ

とてもつらい

ちょっとしんどい

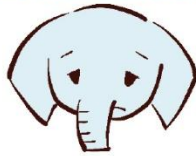
ふつう

まあまあ元気

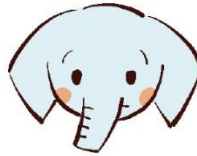
とても元気



1



2



3



4



5

ころ

かなしい

モヤモヤ

ふつう

たのしい

とてもしあわせ



1



2



3



4



5

ふちょう その不調ころがつかれているのかも？



【やる気が出ない】



【食欲がない】



【集中できない】



【夜眠れない】

ふあん かなる なやみや不安を軽くするには

これはひとつの例です。いろいろためして、今の自分に合う方法を見つけましょう。



【たくさん笑う】



【ゆっくりする】



【人に話す】



【好きなことをする】

ほか 他にはどんなことがあるかな？見つけた方法をぜひ教えて下さい。