

笑顔 ~Smile~

令和3年6月23日（水）
草津町立草津中学校 保健室



明日から期末テスト。寝不足で疲れている人もいるようですが、睡眠や食事をしっかりと、体調を整えることは、テスト対策の基本です。普段からの生活習慣が勉強や運動の成績にも関係します。自分の生活をふり返り、改善できることを実行していきましょう。



「手洗い」できていますか？

先日、保健委員が手洗い実験を行いました。

水だけで手洗い（5秒）

→ほとんど汚れが落ちない

石けんをつけて手洗い（5秒）

→爪、指の間、手首、手の甲に洗い残しがある

石けんをつけて手洗い（30秒）

→だいぶ落ちたが、まだ、汚れが残っている



保健委員から、みなさんへメッセージ

石けんを30秒洗っても、
手首や、指の間など、たぐさの所が
汚れていたのが、
毎回石けんをつけて、1分くらい
洗うようにすると、清潔な手が出せると思います。

。水洗いだけ、石けんを
5秒くらいだと、せん
せんおちないから、
石けんをていねいに、
ゆびの間とつむぎをてい
ねいにあらった方がいい。

ゆびの間とつむぎをていねいにあらった方がいい。

水だけで手を洗うことは汚れほとんど落ちないため、意味がないし、
むしろハンカチなどに菌をぬりつけてしまうことになる。
しっかり石けんをつけて、30秒以上、指の間など細かいところまで
意識しながら手を洗うことが大切だよ😊



水などで「だけ」で、みじかい時間だとよごれが落ちにくい
ので、しっかりと石けんなどで「爪まで」しっかりと30秒以上
(1分くらいはいいね)洗うといいと思う。

「よい歯の子」にインタビュー

歯科検診時、学校歯科医の芝先生に、歯並び、歯の状態、歯肉の状態、歯みがきの状態を総合的にみて、『よい歯の子』を2名選んでいただきました。2人に、ふだんの歯みがきや生活習慣についてインタビューしました。

3年A組 小林明香里さん

歯みがきは、1日3回、朝食後・昼食後・寝る前にしています。時間は5分ぐらいみがきます。忙しい時でも3分は必ずみがきます。歯みがきの時は、順番を決めて、みがき残さないようにすること、力を入れすぎないことに気をつけています。

食事はよくかんでゆっくり食べるようにしています。また、ふだんから水やお茶をたくさん飲むようにしています。

3年B組 山口晃大くん

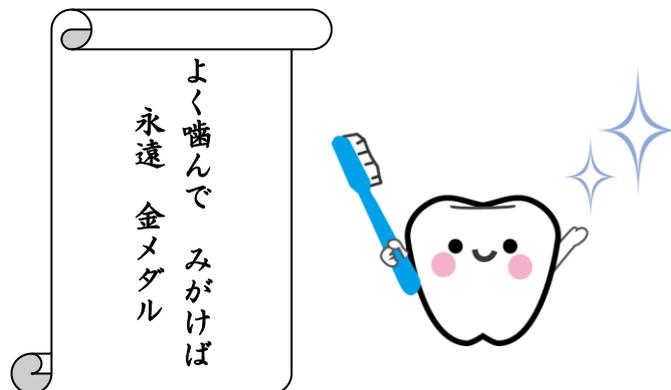
歯みがきは、1日3回、朝食後・昼食後・寝る前にしています。時間は3分ぐらいみがきます。歯みがきの時、気をつけていることは、優しくていねいにみがくことです。

夜は10時～11頃に寝て、朝食は毎日しっかり食べています。食事の際は、野菜を最初に食べるようにしています。

歯・口の健康に関するポスター・標語 ～代表作品の紹介～



学校代表 2年 廣上和花 さん



学校代表 3年 齋藤英美里 さん

標語クラス代表



年組	氏名	標語
1A	桑原 那奈	歯みがきで おいしいご飯と 元気な体
1A	村田 彩夏	歯の健康 自分の未来に つながるよ
1A	山本 真悠	歯と口は みんなの笑顔の みなもとです
2A	本多 詩生	自分の歯 心と同じ 大切な物
2A	岡田 祐季	歯みがきで みがいて残そう きれいな歯
2B	市川 慎一郎	歯をみがき 心も体も 健康に
2B	田村 和佳子	歯みがきは 健康づくりの 第一歩
3A	片野 響	あなたの歯 一生守って いけますか
3A	嶋村 優花	清潔に 保って 輝く みんなの笑顔
3B	佐伯 航汰	目指せ ピッカピカ マスター