

# ほけんだより 11月

令和6年 No.7  
安波小学校 保健室

おうちのかたといっしょによみましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」



食べたらみがく。3  
食後、3分以内に3  
分間が理想的。



1本1本の歯を意識  
しながら時間をかけ  
てみがく。



よく噛むことでだ液が  
しっかり出ると、むし  
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタル  
フロスや歯間ブラ  
シを上手に活用。



## 地震・津波避難訓練をおこないました!!

緊急地震速報により、安波小学校駐車場への避難をしたあ  
と、津波警報発令を想定し、「道の駅パイナップルの丘 安波」へ  
避難しました。(※学校で津波警報が出た場合、「道の駅パイナ  
ップルの丘 安波」へ避難します。ご家族間にて、おこさまの避難  
場所について確認をお願いします。)

「自分の命を守るために、どのように行動するべきか。」につ  
いて、一人ひとり意識して行動することができました。



防災センターでの訓練の様子↓



～いつなにか、災害にそうぐうするかわかりません。～  
ご家庭でも、災害時の避難方法を話し合ってください。