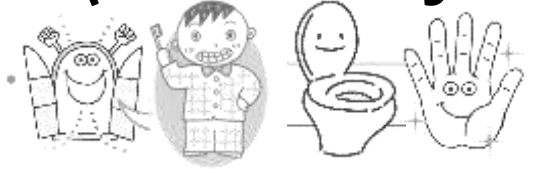


ほけん だより 11月

湯野小学校 保健室

今月の保健目標は「からだや身のまわりを清潔にしよう」です。11月には「いい歯(11/8)の日」と「いいトイレ(11/10)の日」があります。「いい歯・いいトイレ」になるよう、みんなで考え、行動していきましょう。

11月のほけんもくひょう



からだや身のまわりを
清潔にしよう



いい歯を守る3つの前をふり返よう

食後の歯みがき習慣、みなさんできていますか？11月からは、給食後の歯みがきも始まります。みなさんの歯みがきカレンダーを見ると、「土日の歯みがきがわすれがち」となっています。これからも、歯みがき習慣の定着を目指して歯みがきをし、いい歯になるよう歯みがきをしていきましょうね。

みがく前

歯ブラシをチェックしましたか？

毛先が広がっていると、「毛が歯にきちんと当たらず、上手にブラッシングができない」「歯ぐきや口の中を傷つけやすい」原因になります。また、長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力が弱まります。歯ブラシを裏側から見て、毛先が見えたら交換時期です。

ねる前

歯みがきをしましたか？

ねている間は唾液(つば)の量が減り、口の中をきれいにする働きが弱まって、きんが増えやすくなります。ねる前に歯みがきをして、口の中のきんを減らしましょう。

痛くなる前

定期的に歯医者さんに行っていますか？

早期発見、早期治療がいい歯を守るカギとなります。歯や口のクリーニングに行くなど、定期的に歯医者さんでみてもらうことをおすすめします。



トイレについてふり返よう

みなさんトイレはきれいに使えていますか？トイレのきれいが保てるようにトイレの使い方をふり返り、よいトイレの使い方をしていきましょうね。



できるだけ前の方に立っていますか？



深くこしかけていますか？



使った後よごれていないか確認していますか？



その場で、ハンカチで手をふいていますか？

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを選び出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4つめのポイントは...

〇〇〇〇〇〇〇〇

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



かぜにも 感染症にも 負けない!

着こなしのポイントは何?

point 1

下着を着る

あせをすって
はだの清潔を
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気のそらが
あつて厚手を1枚
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応できる



空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!

これからますます寒くなってきますが、換気しないと

ウイルスや細菌が
ただよう



カビやダニが
発生しやすくなる



だから

空気を入れかえよう



二酸化炭素が
増える



においが
こもる

