



ほけんだより11月



大石小学校
令和7年11月
保健室



日に日に寒さが増してきました。季節の変わり目で、体調管理が大切な時期です。
手洗い・うがい、規則正しい生活、十分な休養を心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。

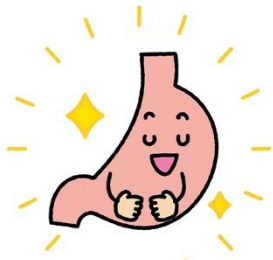


みなさんはよく噛んで食べていますか？給食中に友達とのおしゃべりが楽しくて、気付いたら「あと5分でごちそうさまだ・・・！」という人もいるかもしれません。

よく噛むことは体にいいことがいっぱいです。一口30回を心がけて、味わいながら食事を楽しみましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

むし歯未治療者へのお知らせ

11月1日現在で、むし歯治療の用紙を提出されていない方へ、個人面談にて治療のお知らせを配布いたします。

受け取られましたら、歯科医院の受診をお願いいたします。すでに受診がお済みで用紙を提出されていない方は、提出をお願いします。

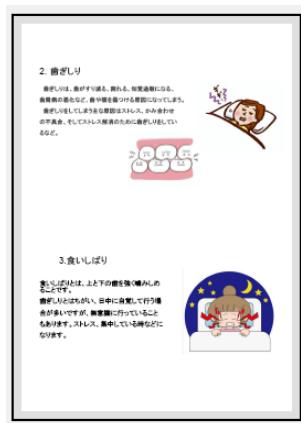
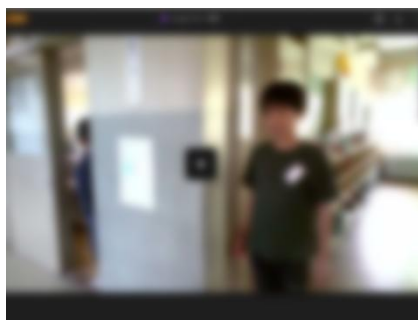
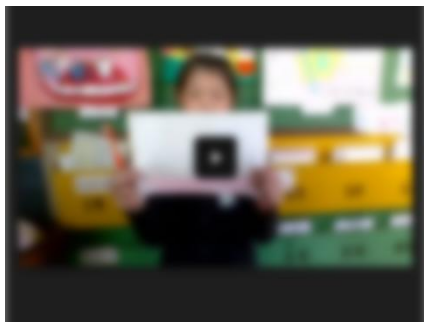
「いい歯の日」ポスター作品展示中

保健室前の廊下に展示しています。
個人面談の際にお立ち寄りください。



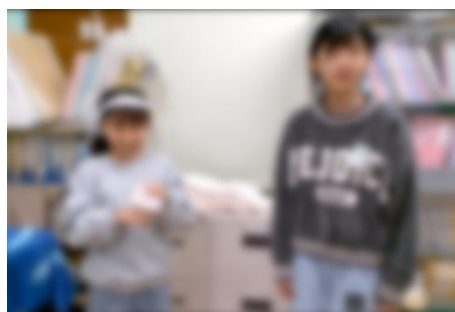
じどうほけんいいんかい かつどう 児童保健委員会の活動

「いい歯の日」の取り組み



いい歯の日についての放送や、歯のけが・おし歯予防について掲示物・動画を作成しました。

けがの予防（動画・けがMAP）

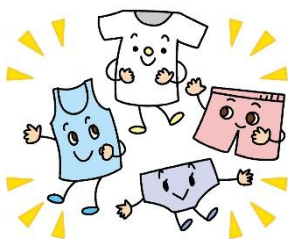


運動会に向けてけがの防止方法を調べ、けがの多い場所の掲示（けがMAP）や動画を作成しました。



からだ まも したぎ えら 体を守る下着（インナー）選び

下着って大事だよ！



だんだん寒くなってきました。でも、日中は暖かかったり、運動をして汗をかいたり、教室の中は暖房でぽかぽかしていたりしています。実は、冬も汗をかく機会はたくさんあります。肌に直接ふれる「下着（インナー）」は、体温調節の大切な役割を担っています。風邪をひかずに元気に過ごすためにも、下着選びのポイントを見直してみませんか？

下着選びのポイント

- 締め付けがなく肌に優しい生地（綿やシルク）を選ぶ
- たくさん汗をかく日は、通気性のよいスポーツ用のインナーを着る
- 敏感肌の子は、保温性の高い機能性インナーを着る時に内側に肌に優しい生地のものを着る