

ほけんだより 11月

呉市立広南小学校 保健室

空気が冷たくなり、秋の深まりを感じられる季節になりました。空気も乾燥し、今まで以上に感染症対策を意識したいですね。今月の終わりには学習発表会もあります。規則正しい生活、丁寧な手洗いを行い、元気に当日を迎えましょう。

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** を導き出そう

1 ○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 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○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...

たくさんわらうこと

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!



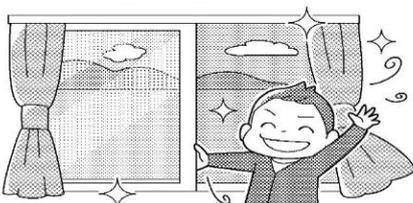
11月の「〇〇の日」を紹介!

11月は「〇〇の日」という健康に関する記念日がたくさんあるのを知っていますか? 記念日といってもお祝いをするわけではなく、みんなに健康について正しく知ってもらい、意識を高めてもらいたい、という願いが込められている日です。今日は何の「〇〇の日」かな?

11月9日は「換気の日」

11月10日は「いいトイレの日」

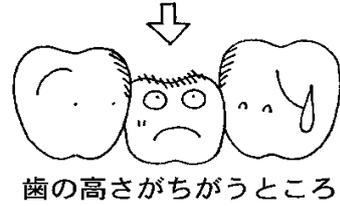
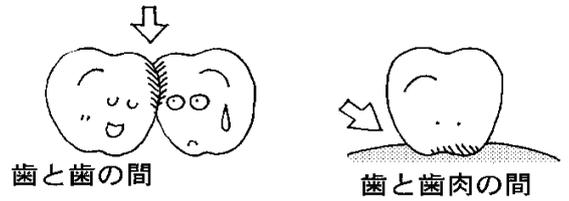
11月12日は「皮膚の白」



11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけている？

1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう！！

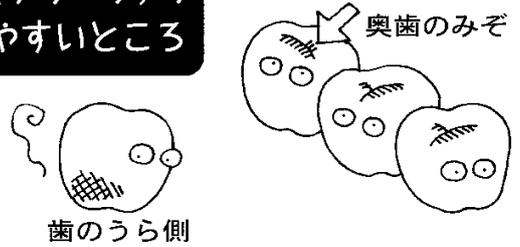
11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前** 歯ブラシを
チェックしましょう
- 寝る前** 必ず歯みがき
しましょう
- 痛くなる前** 定期的に
歯医者さんに行きましょう



**歯垢(プラーク)の
つきやすいところ**

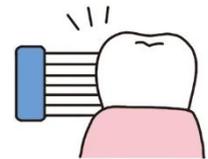
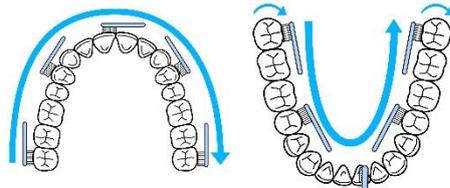
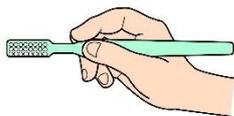


11月8日の「いい歯の日」を前に、4年生が歯科保健指導を受けました。学校歯科医・對川先生と呉市歯科衛生士会の歯科衛生士・泊野さんにご来校いただき、指導していただきました。



「むし歯」と「歯肉炎」の原因は『歯垢』だということを教えていただきました。その後、鏡を見ながら自分の歯茎の様子を確認したり、普段の歯みがきの仕方をチェックしました。

歯みがきのポイント



歯ブラシはえんぴつ持ち！

ひとつで書きをするように順番に磨く

歯と歯茎の間をていねいに磨く

11月7日(金)にスクールカウンセラーの岡崎彩先生が来校されます。聞いて欲しい事、困っていること、心配なこと、不安なこと・・・どのようなことでもよいので、お話してみませんか？ 広南小学校に10:00~16:45の間おられますので、ご希望のある方は学校へご連絡ください。