

ぽかぽか



ほけんだより No.10
令和7年度 11月号
中北小学校保健室

寒暖差が大きい季節となりました。今年の同じ時期よりも、インフルエンザの発生状況が増加しているようです（10月17日報告）。残りの2学期も、みんな元気にすごしましょう。



ほけんもくひょう
歯を大切にしよう
姿勢に気をつけてすごそう



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

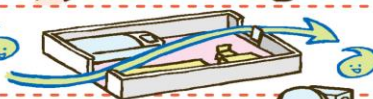
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

11月は、「いい〇〇の日」がたくさんですね。ちなみに、11月1日は、「いい姿勢の日」です。毎日、『ズン・ペタ・ピン』を意識できていますか？

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきをしないことがある

保護者の皆様へ



保健関係 11月の予定

- 5日（水） 体重測定・保健指導
- 6日（木） 4年生南阿蘇村へ
- 7日（金） 就学時健康診断
- ★5年生お手伝いよろしくお願いします★
- 13日（木）～14日（金）
6年生修学旅行
- 21日（金） 持久走大会前健康診断

○持久走大会前にお子様の健康状態について健康相談等を行う、持久走大会前健康診断を21日（金）に実施予定です。

持久走大会前保健調査票に、相談されたい内容等をご記入の上、11月14日（金）までに保健連絡袋にてご提出ください。よろしくお願いします。

今年も忘れずに！メディアコントロールチャレンジを行います！

今年で3年目になった、大矢野中学校区の取組である「メディアコントロールチャレンジ」を行います。今年度も11月と2月に実施します。第1回目は、11月18日（火）から11月20日（木）の期間で実施します。提出日は、11月21日（金）です。コメントを記入され、学校までご提出ください。



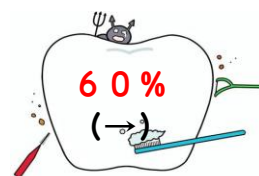
正しい姿勢 できていますか？

10月・11月の健康委員会では、「姿勢」について考えます。日々の習慣が関わってくる「姿勢」、目・首・骨などへの影響があるため、ご家庭でも確認していただけたらと思います。



健康委員会作成

現在のう歯治療率



こんげつ

今月のまちがいさがし！

こた ほけんしつ

★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

