

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

かんたんさ おお きせつ
寒暖差が大きい季節となっていました。昨年と同じ時期よりも、インフルエンザの
はっせいじょうきょう そうか がつ にちほうごく のこ がっき げんき
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
は たいせつ
歯を大切にしよう
しせい き
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

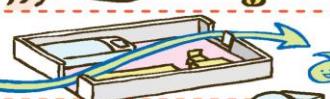
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は
丁寧な歯みがきを
こころ は
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)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



ひんき 换気をするときは
はいなかくせじょうき は
対角線上にある窓やドアを
あ は
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。



あと ひと かんが
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。



くうき かんそう
空気が乾燥してくる時季なので、
じき
カサカサになりやすい人は
ほじ
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さず、湯船に
はい はい
浸かったほうが体もあたたまり、
しんしん つか
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!!

おとなになってもいい歯を維持するために、以下のひとつでもあてはまる人は要注意です。
食べ物による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
だいすく 大好きでよくとる



食べるととき、かむ回数が
すく 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ひします★
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。よろしくお願ひします。

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。



現在のう歯治療率



こんげつ
今月のまちがいさがし！ ★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

