



# ★おうちのひとといっしょによみましょう★ ほけんだより

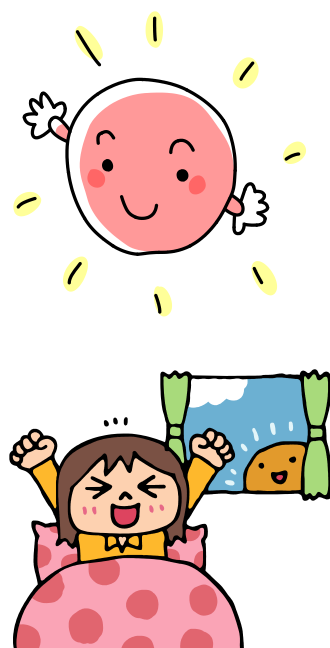
令和5年  
11月2日  
励徳小  
保健室  
No.8

あさゆふ、ずいぶん冷えてきました。気温の差から体調を崩しやすくなってきます。寒い時は長袖を着てくるなどの気温に合った服の調節や、外から帰ってきたときの手洗い・うがい心がけて、風邪の予防に努めていきましょう。

がつなのか か ようか すい ちゃれんじ  
**11月7日(火)と8日(水)はみさとチャレンジです！**

【みさとチャレンジの結果】

	6月	7月	9月	10月(9月と比較)
はやね 早寝	85 %	84 % ↓	81 % ↓	77 % ↓
はやお 早起き	95 %	98 % ↑	92 % ↓	93 % ↑
あさ 朝ごはん	91 %	92 % ↑	89 % ↓	91 % ↑
めでいあ メディア	60 %	61 % ↑	58 % ↓	59 % ↑
は 歯みがき	97 %	97 % →	94 % ↓	89 % ↓



まいつき ちゃれんじ きょうりよく がつ ちゃれんじ  
毎月みさとチャレンジへのご協力ありがとうございます。10月のみさとチャレンジは9月と比べて「早起き」「朝ごはん」「メディア」の3項目の数値が上がりました。しかし、今年度最初のみさとチャレンジの結果と比べると、全体的に数値が低いままです。子どもたちの生活習慣確立のためにも引き続きお声掛けをよろしくお願いします。

きおんさ じょうず の き  
**気温差を上手に乗り切ろう！！**

11月になり朝晩ぐっと冷えてきました。昼と夜の気温の差が激しくなると、かぜを引きやすくなるので、衣類でうまく調節することが大切です。

★パーカーなどの羽織るものを用意する

★薄手の服を重ね着する など





# がつようか 11月8日は「いい歯」の日です



はちまるにいまうんどう  
「8020運動」とは…

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。「80歳なんてまだまだ！」とは思わず、ずっと健康的ないい歯を保っていきましょう。



はちまるにいまうんどう  
8020運動って知ってる？

いつまでもいい歯でいられるためには？

- ◇歯みがきは、しっかり、ていねいにしよう
- ◇よくかんで食べよう
- ◇栄養バランスのとれた食事をしよう
- ◇歯医者さんで定期的に見てもらおう
- ◇むし歯は早めに治療しよう



いた痛いよ〜

## いい歯のために、プラークコントロール！

プラークとは歯の表面につく白いネバネバした細菌のかたまりのこと。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをして、プラークを増やさないようにすることが大切！



がつこのか  
11月9日は  
かんき  
換気の日



かんき  
寒いから換気なんてしたくないよ〜！

かんき  
換気はとても大切です！！

かんき  
換気をしないと…

- ウイルスやばい菌が教室にたまってしまう。
- かぜになるリスクが高くなる

かんき  
☆換気のコツ☆

- ・2方向の窓を開けて
- 空気の通り道をつくりましょう
- ・こまめに換気をしましょう

