



令和7年11月4日 龍野小学校 保健室

朝や夕方はとても肌寒くなってきました。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分に合った服装をするようにしましょう。脱いだり着たりできるものがあると調節出来ていいですね。しかし、脱いた服は忘れずに持ち帰るようにしましょう！



11月8日は、いい歯の日です。1(い) 1(い) 8(は)と読める
ことから、「いい歯の日」になりました。
子どもから大人、お年寄りまで一生使う大切な歯を守るために、
歯にいい生活を心がけましょう。

※11月4日(火)～11月10日(月)は親子歯みがきチェックがあります。

☆むし歯・歯肉炎を予防するポイント☆



まいにち
毎日みがきのこしがない
ようにみがく



ダラダラとあまいものを
た
食べない



は
歯ごたえのあるものを
よくかんで食べる



えいよう
栄養バランスのとれた食事を
ただ
きそく正しく食べる



ていきてき
定期的に歯医者さんで
みてもらう

むし歯や歯肉炎をよぼう
するポイントは、日常
せいかつ 生活にかくれています。
できていないポイントを
みなお
見直して、歯と口の健康
をまもりましょう☆

すいみんbingoにちょうせん！

みんなさんは、すいみんをしっかり取れていますか？

ふだんの生活について、bingoでふり返ってみましょう。

以下の「すいみんbingo」のマスの中でできていることがあつたら、そのマスに○をつけましょう。
タテ・ヨコ・ナナメのどれかが1列そろつたら、bingo！

ねる1時間前 からはタブレット やテレビを み 見なかつた	ふとんやベッドで 1人でねた	10~11時間 くらいねた
食事は ねる3時間前に すませた	そと 外で元気に遊んだ	朝ごはんを 食べた
風に いねむり しなかつた	まいにち 毎日だいたい おな 同じ時間に お 起きている	朝歩いて 学校に来た

bingoにならなくとも、
○がたくさんついているほど、
いいすいみんがとれているよ。

bingoが完成した人は、
ぜひ保健室に持ってきてね！
ここにごほうびールを
プレゼントするよ！

スクールカウンセラー來校日

11月14日(金) 2~4時間目の時間

児童のみなさんや保護者の方、どなたでも利用できます。

学習のこと、学校生活のこと、友達関係のこと、家庭生活のこと・・・

どんなことでも相談できます。守秘義務は必ず守られますので安心してください。

希望される方は、声をかけやすい学校職員へお知らせください。

