



令和7年11月4日 龍野小学校 保健室

朝や夕方^{あさ ゆうがた}はとても肌寒^{はださむ}なってきました。暑さ^{あつ さむ}や寒さ^{かん かた}の感じ方^{ひと}は人それぞれです。自分に合った^{じぶん あ}服装^{ふくそう}をするようにしましょう。脱^ぬいだり着^きたりできるものと調節^{ちょうせつ}出来^でていいですね。しかし、脱^ぬいだ服^{ふく}は忘れ^{わす}れずに持ち帰^もるようにしましょう！



11月8日^{がつ にち}は、いい歯^はの日^ひです。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。

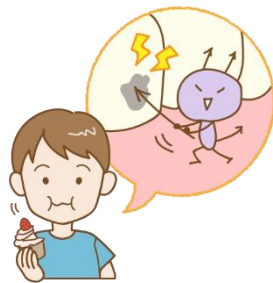
子ども^こから大人^{おとな}、お年寄^{としよ}りまで一生^{いっしょう}使う大切^{たいせつ}な歯^はを守るために、歯^はにいい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけましょう。

※11月4日^{がつ にち}(火)^か～11月10日^{がつ にち}(月)^{げつ}は親子^{おやこ}歯^はみがきチェック^{あやこ}があります。

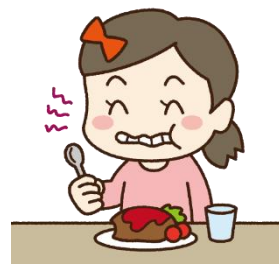
☆むし歯・歯肉炎を予防するポイント☆



毎日^{まいにち}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
食べない



歯^はごたえのあるものを
よくかんで食べる



栄養^{えいよう}バランスのとれた食^{しょくじ}事を
きそく正^{ただ}しく食^たべる



定期的^{ていきてき}に歯^は医者^{いしや}さんで
みてもらう

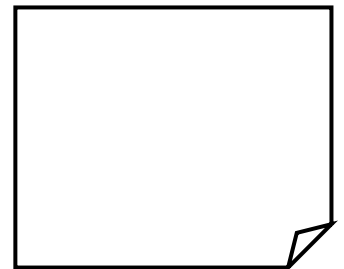
むし歯^ばや歯肉炎^{しにくえん}をよぼう
するポイント^{にちじょう}は、日常^{にちじょう}
生活^{せいかつ}にかくれています。
できていないポイント^{みなお}を
見直^みして、歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}
をまもりましょう☆

すいみんビンゴにちょうせん！

みなさんは、すいみんをしっかりと取れていますか？
ふだんの生活について、ビンゴでふり返ってみましょう。

下の「すいみんビンゴ」のマスの中でできていることがあったら、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列そろったら、ビンゴ！

ねる1時間前 からはタブレット やテレビを 見なかった	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	外で元気に遊んだ	朝ごはんを 食べた
昼に いねむり しなかった	毎日だいたい 同じ時間に 起きている	朝歩いて 学校に来た



ビンゴにならなくても、
○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。

ビンゴが完成した人は、
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来校日

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。

