

# ほけんだより 11月号

令和5年11月8日(水)

下落合小学校 保健室

《11月の保健目標》

寒さにまけない  
じょうぶな体をつくらう。

朝晩はぐっと冷え込み、日中も肌寒い日が増えてきました。11月は和暦で「霜月」といいます。霜(空気中の水分が冷えて凍ったもの)が出来るほど寒い季節になったということですね。下落合小でも、風邪を引いている児童が増えてきています。風邪を予防するために大切なことは、手洗いうがい、そして十分な睡眠で体をよく休め、お風呂や食事などで体を温めることです。

免疫力を高め、外で元気に遊び、寒さに負けないじょうぶな体をつくっていきましょう!

## 11月8日~14日は下落合小学校 歯と口の衛生週間です!

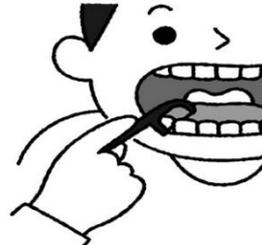
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識してつづけよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック!

### 学年別歯みがきのポイント

#### 1・2年生

- 第一大きゅう歯をきれいにみがこう。
- 新しく生えてきた大人の歯に気をつけてみがこう。

- 上下の前歯をきれいにみがこう。
- 生え変わりのところや、歯並びに気をつけてみがこう。

#### 3・4年生

#### 5・6年生

- 永久歯、第二大きゅう歯をきれいにみがこう。
- 歯の裏側にも気をつけてみがこう。
- 歯みがきで歯肉炎を予防・改善しよう。



11月と12月に

秋の歯科健診があります。

前日と当日朝はしっかりと歯を磨きましょう。

保健委員による歯に関するO×クイズを保健室前に掲示します。みなさんぜひやってみてください!

### 保護者の皆様へ

#### ・学校における食物アレルギーの対応について

11月中に、1~5年生の保護者の方に「学校における食物アレルギーの対応について」の手紙を配付いたします。食物アレルギーにより学校給食において除去食等の対応を希望する方は対応希望届をご提出ください。今年度対応している方も提出が必要です。尚、6年生は各中学校の保護者説明会の際に食物アレルギーに関する説明があります。学校での対応を希望する方は、必要書類を必ず受け取るようお願いいたします。

# きょう ほん ひ がつ 今日は何の日？ 11月は〇〇の日がいっぱい！

## 11月8日は「**いい歯の日**」！よく噛んで食べよう！



よくかむと…

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物を美味しく味わうことができます。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。



## 11月9日は「**換気の日**」！いい空気で気持ちもスッキリ！

119の語呂合わせから、11月9日は換気の日です。換気をしない部屋には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう！

かんきをする…

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる。
- ・酸素を取り込むことができる。
- ・湿気を取り除くことができる。
- ・においがこもらない。
- ・室温を調整することができる。



## 11月10日は「**トイレの日**」！きれいに使えているかな？

11月10日は、いい（11）トイレ（10）の日です。人が一生の間に使うトイレの回数は約20万回と言われていて、トイレは私たちにとってなくてはならない場所です。この機会に、トイレをきれいに使えているか考えてみましょう！

- ・トイレのサンダルはきちんとそろえよう！そろっていなかったらそろえてあげよう！
- ・便器や床などを汚してしまったら、トイレトペーパーでサッとふこう！
- ・流しわすれていないか、最後にしっかりチェックしよう！
- ・トイレには、細菌やウイルスがいっぱい！トイレの後は、せっけんで必ず手を洗おう！
- ・次の授業に間に合ように、時間に余裕を持ってトイレに行こう！



## 11月12日は「**いい皮膚の日**」！皮ふトラブルに気をつけよう！

顔や体を清潔に保とう！



汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびが起きたり、肌が荒れたりしてしまいます。汗をかいたあとなどは入浴時などに丁寧に洗い、清潔にしておきましょう！

皮ふの乾燥を防ごう！



冬は皮ふが乾燥して、突っぱったり、カサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。そんな時は、お風呂上がりなどに保湿クリームやワセリンなどを塗ると、乾燥を防ぐことができます。自分に合う成分のものを使いましょう！