

ほけんだよい 11月



令和7年度
大和東小
保健室

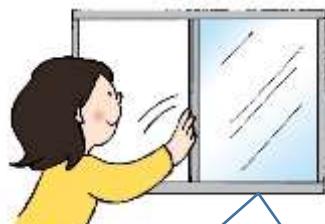
げんきにすごそう！11月の「いい日」

いいは
11/8 いい歯の日



うらにくわしく
書いてあるよ

いいくう(き)
11/9 かんきの日



くうき
空気の入れかえを
しよう

いいト(イレ)
11/10 いいトイレの日



きれいに使おう

いいひふ
11/12 ひふの日

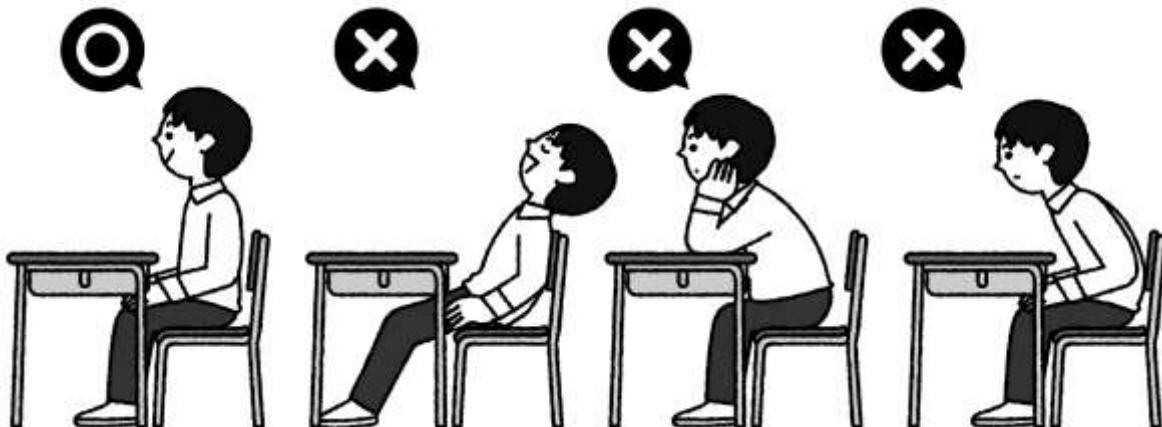


かんそう
乾燥しやすい人は
ほしつ
保湿クリームなど
でケアしよう



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



みなさんは学校で勉強している時どんな姿勢で座っていますか？ 正しい姿勢で座っていると、疲れにくく、集中力も上がるので、先生のお話がよくわかるようになるかもしれません。腰から背中をまっすぐにして、足の裏を床にピタっとくっつけて授業を受けるようにしましょう。

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツどんを食べる
- ② スープやおかゆなどの消化にいいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る

正解は②④⑤です。かぜのひきはじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。



11

がつ

8

か

日

はい

い

歯

の

日

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」。歯には、「食べ物をかみくだく」「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」などの役割があります。大人の歯は一生使う大切なものです。むし歯や歯肉炎から大切な歯を守りましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる

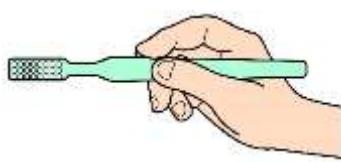


食べるとき、かむ回数が
少ない (30回以下)

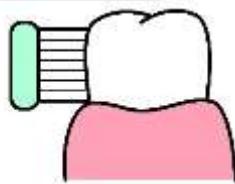


食べた後に、歯みがきを
しないことがある

歯みがきのポイント



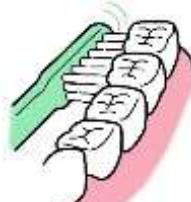
歯ブラシはえんぴつと
同じ持ち方をしよう



歯ブラシの毛先を歯に
ピタッとあてよう



歯ブラシの毛先が広が
らないよう、やさしく
みがこう



歯ブラシは軽くこきこ
きに動かそう
(1本ずつていねいに)

歯ブラシ

を上手に使おう

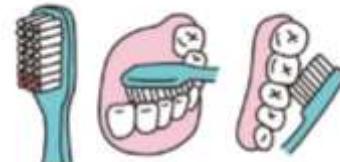
歯の形や場所に合わせて、歯ブラシの色々な部分を使いましょう。9月に保健の先生がお話ししたことを思い出してくださいね。



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、
奥歯の手前側など

よこく
予告

11月10日(月)～14日(金)の5日間、給食の歯みがきと夜の歯みがきについてチェックします。
毎日ていねいにみがいてくださいね！！