

# 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 11/9 かんきの日



空気の入れかえを  
しよう

いい 11/10 いいトイレの日



きれいに使おう

いい 11/12 ひふの日



乾燥しやすい人は  
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月8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での歯科検診など、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



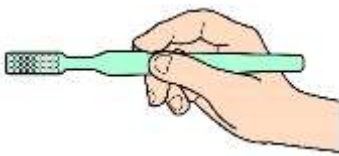
食べるとき、かむ回数が少ない(30回以下)



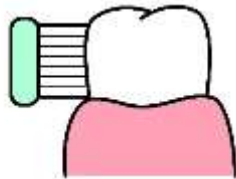
食べた後に、歯みがきをしないことがある

## 歯みがきのポイント

夏休みの歯みがきカレンダーにも書いてありました。もう一度復習しましょう。



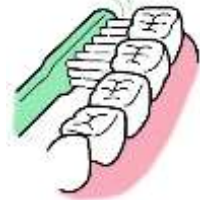
歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方をしよう



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



歯ブラシは軽く小刻みに動かそう  
(1本ずつていねいに)

## 歯ブラシ

## を上手に使おう

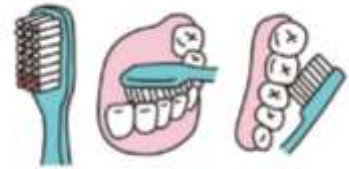
歯の形や場所に合わせて、歯ブラシの色々な部分を使いましょう。9月に保健の先生がお話したことを思い出してくださいね。



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!!