

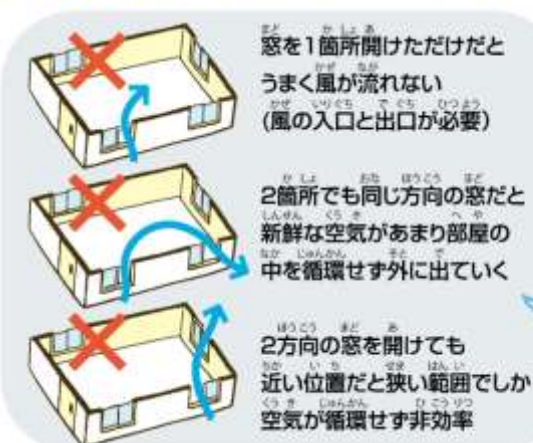
ほけんだより11月

令和7年11月
一宮市立奥小学校
保健室

朝夕冷えこむようになり、体調をくずしやすい季節になりました。
手洗いやうがい、換気に加えてしっかり体を休めることも大切です。
健康を守るためのポイントや生活習慣について皆さんと一緒に考えていきましょう。



11月9日は換気の日 換気のポイントは?



2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



手洗いフイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、
どれかな? (答えは一つとは限りません)

- ①食事やおやつの前や後
- ②トイレに行った後
- ③屋外から屋内に入るとき



A1 全部 手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2 手を洗った後は、
どうするのが正しい?

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく



A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

11月8日は「いい歯の日」

11.8日

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