

ほけんだより 11月号



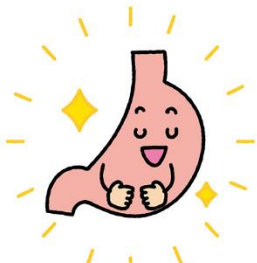
2025年11月
一宮市立
赤見小学校
☆保健室☆

風が冷たくなってきました。朝や夕方は肌寒くなり、どんな服を着たらよいかまよってしまう季節ですね。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分にあった服装をするようにしましょう。脱いだり、着たりできるものがあると調節できていいですね！



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止

1・2・3.....29・30



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！

手洗いフイズ

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

- ①食事やおやつの前や後 ②トイレに行った後 ③外から屋内に入るとき

こたえ 全部

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

こたえ ②

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない

