

ほけんだより 11月号

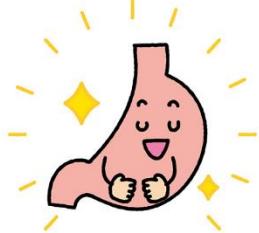
2025年11月
一宮市立
赤見小学校
保健室

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迷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



食べ物が小さくなつて、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいに感じやすい

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
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！

手洗いクイズ

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

