



ほけんだより11月

令和7年度

朝日東小学校 保健室

少しづつ風が冷たくなってきました。日が暮れるのもずいぶん早くなり、季節は冬に近づいています。冬と言えば、インフルエンザやかぜなど、「感染症」の流行が心配な時季です。

対策のポイントは**正しい手洗い**です。石けんですみすみまで洗い、流水で洗い流した後は、清潔なタオルなどでしっかりと手を拭くことが大切です。



11月の保健目標 **姿勢を正しくしよう**

みなさんは、よい姿勢で生活できていますか？ よい姿勢とは、まっすぐ立ったときに、頭、肩、おしり、かかとが一直線になっている状態です。よい姿勢は、健康にもよく、見た目もはつらつと元気に見えます。自分がどんな姿勢で生活しているか、見直してみましょう。

立つときの姿勢

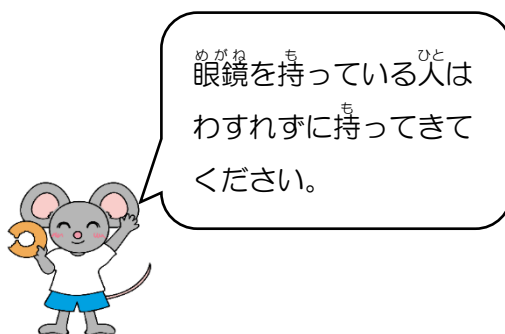


座っているときの姿勢



視力検査があります

日にち	学年・学級
11月11日(火)	3年生、4の1
11月12日(水)	2年生、4の2、6の2
11月13日(木)	5年生
11月14日(金)	1年生、6の1

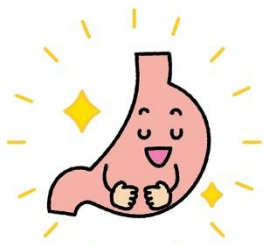


視力検査の結果で、くわしい検査が必要だと思われる人には、お知らせの用紙を渡します。病院で診てもらい、結果を学校に知らせてください。

11月8日は「**11月8日**の**ひ**」

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



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



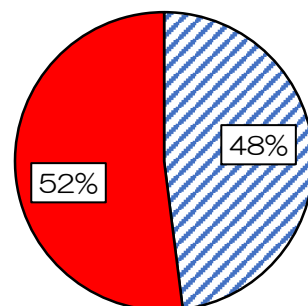
噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ!

歯の治療は終わりましたか？

6月の歯科検診の結果、詳しい検査や治療が必要な人には「受診のすすめ」を渡しました。これまでに48%の人が受診を終えています（10月30日現在）。乳歯（子どもの歯）のむし歯もきちんと治したほうが、健康な永久歯が育ちます。「受診のすすめ」をもらったけれど、まだ歯医者さんに診てもらっていない人は、できるだけ早く診てもらいましょう。

しょう。

歯科受診の状況
(令和7年度朝日東小学校)



□おわった人 ■おわっていない人

いい歯のために 毎日の積み重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたあみがく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタル
フロスや歯間ブラ
シを上手に活用。