

ほけんだより 11月号

令和7年11月 一宮市立木曽川東小学校

おうちのひとと読みましょう。

急に寒い日が増えてきました。体が寒さに慣れていないため、体調をくずしやすくなります。早寝、早起き、朝ごはん、気候にあった服装をして、健康な体で過ごせるようにしましょう。

自分の歯、しっかりみがけているかな？

11月8日は



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

生活を見直して

良いうんち

良いうんちの条件

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。
このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。
そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

………良いうんちを出すコツ………

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。
そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

あごを引く

机と体の距離は
握りこぶし一つ分



足の裏を地面に
しっかりつける

背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずです。

