



11月

ほけんだより

令和7年11月
照沼小学校 保健室



寒さが増してきましたね。気温が低く肌寒い日も、外で元気に体を動かし、汗をかいていきます。その汗が冷えると体も冷えてしまいます。かぜをひかないように、汗の始末や衣服の調整をし、体調をととのえてすごしていきましょう。



11月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

11月8日は「いい歯の日」

みなさんは食るとき一口で何回かんでから飲みこんでいますか。かむことは食べ物を小さくくんで飲みこみやすくするだけでなく、体に良いことがたくさんあります。



- ・「うまみ」を感じる。
- ・口の周りの筋肉で、顔の表情が豊かになる。
- ・脳が刺激され、学力や記憶力が高まる。
- ・歯をかみしめることで、パワーアップする。
- ・食べ物の消化を助ける。
- ・あごが発達する。



むし歯や歯肉炎にならないためには、朝食後・給食の後・夕食の後の日々の歯みがきが一番大切です。永久歯が生えそろそろ12歳くらいまでは、夜は保護者の方による仕上げみがきをお願いします。お子様の歯を守りましょう。



歯科指導 があります

- ・11月27日(木) 5校時 4年生
- ・講師：学校歯科医 伊藤先生



姿勢をチェック

正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったりと、体の成長に悪い影響を与えます。自分の姿勢をチェックしてみましょう。正しい姿勢、まずは食事の時間だけでも意識してみましょう！

こんな

姿勢して
いませんか？



ひじ 腰
ひざ を90度に
足の裏 をつけて

【スクールカウンセラー来校日】

11月5日(水) 9:00~16:00 (中井川先生)
11月27日(木) 9:00~16:00 (山崎先生)

面談を希望される場合は、
担当(木場)または担任まで
お伝えください。

