



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」

みなさんは食べ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だいて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・夕食の後の歯みがきが一番大切です。永久歯が生えそろう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

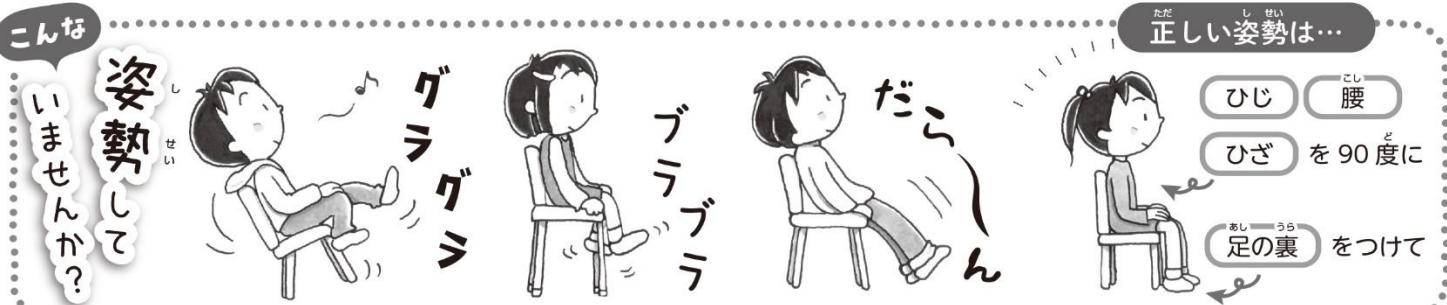
- ・11月27日(木) 5校時 4年生
・講師：学校歯科医 伊藤先生



正しい姿勢をチェック

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！



[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。

