ほけんだより 11月号

11月の保健目標
手洗い・うがいをしっかりしよう

令和８年11月　西天満小学校　保健室

11月8日は…



「歯」は、①食べること、②話すこと、③笑うこと、どれにも欠かせない大切な体の一部です。みなさんの歯や歯ぐきは健康ですか？

毎日しっかりみがいているつもりでも、気づかないうちにむし歯や歯ぐきの病気（歯周病）が始まっていることがあります。今月は、自分の歯を長く大切に使うために歯の健康について考えてみましょう。

いい歯チェック　～当てはまる方に〇をしよう～

① むし歯はある？ない？	ある（0点）/ない（10点）
②歯茎の色は、うすいピンク？こい赤？	うすいピンク（10点）/こい赤（0点）
③ 夜にていねいに歯みがきしてる？	みがいている（10点）/みがいていない（0点）
④ よくかんで食べている？	よくかんでいる（10点）/あまりかまない（0点）
⑤ 歯医者さんで定期検診を受けている？	受けている（10点）/受けていない（0点）

合計得点は

＿＿＿＿＿＿点

0点	危ない！今のままでは歯を失ってしまうよ。
10～20点	油断するとあっという間に、歯や口の中の病気になるよ。
30～40点	歯のためにいい生活ができているよ。これからも続けていこう。
50点	すばらしい！大人になっても健康な歯ですごせるよ！

きちんと手あらいできているかな？



キラキラチェックしますよー

11月16日～20日は、キラキラチェック週間です。

①朝・昼・夜の歯みがき
②ハンカチ・ティッシュはあるか
③給食前とトイレの後の手洗い
④給食前の手消毒
⑤早寝・早起き・朝ごはん

を一週間しっかり取り組んでいきましょう。



もうすぐ運動会

もうすぐみんなが楽しみにしている運動会ですね。運動場からは、元気な声援や応援歌が毎日聞こえてきます。

たくさん体を動かすこの時期は、疲れやすくなったり、汗で水分が失われたりしやすいです。また、風が冷たくなり、空気も乾燥して体調をくずしやすい時期です。

運動会当日に本気の力が発揮できるよう、準備をしておきましょう。

【体の準備】



手洗い、うがいで病気予防



規則正しい生活で、免疫力アップ

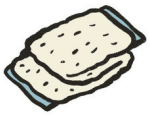


つめは短く切る



体温チェック

【持ち物・身だしなみの準備】



汗ふきタオル



夕方の水分



インナー着用



長いかみはむすぶ



体操服で



帽子のゴムの長さ確認

【前日・当日の準備】



早めにねる



きちんと朝ごはん



トイレをすませておく



はきなれたくつをはく



成功をイメージ

【当日は・・・】



準備体そう



気合いを入れて



全力で応えん



拍手で応えん



心をおちつけて