

ほけんだより11月

令和8年
大阪市立生魂小学校



あさばん ひ こ かん きせつ せいかつ かぜ
朝晩の冷え込みを感じる季節になってきました。よい生活リズムで、風邪をひかずに
「元気でいい日」をすごしましょう！

おうちの方へ

(裏面に感染症^{うらめん かんせんしょう}についてのお知らせもあります。ご覧ください)

11月8日は「いい歯の日」です。歯と口の健康診断で受診をすすめられた人で、受診結果が
まだの人は、早め^{はや}に学校^{がっこう}にご提出^{ていしゅつ}ください。9月や10月に受診予定だった方も受診が終わり
次第^{しだい}、ご提出^{ていしゅつ}をお願いします。むし歯^{むし}が進行^{しんこう}しないように、早め^{はや}に診てもらいましょう。

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク^{しこう}（歯垢）はうがいで
は取れず、歯ブラシでもき
れいに取るのが難しいです。

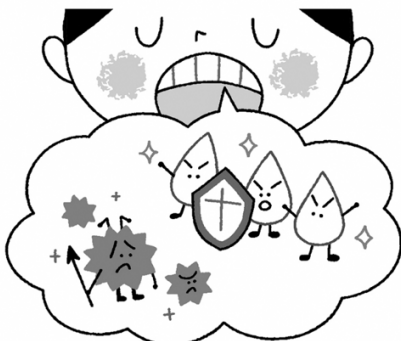


毎日^{まいにち}しっかり歯みがきをし
て、プラーク^{しこう}（歯垢）を増や
さないのが対策の基本です。



歯石^{しせき}になると歯みがきでは
取れないので、歯科医院で
取ってもらいましょう。

唾液は口のガードマン



えき だ液ってすごい!!

日頃からよくかんで 食べていますか？
しっかりかむと、だ液^{えき}がでて、むし歯^ばや感染症^{かんせんしょう}を防ぐ
力^{ちから}があります。

だ液^{えき}には、消化^{しょうか}をたすけたり、体^{からだ}を守ってくれる
働きがあるんですね！食べ物^{たもの}が小さくなるまで、モグ
モグしっかりかみましょ！

11月の保健目標

せき き
咳エチケットに気をつけよう！

かぜをひいたり、アレルギーの時に咳やくしゃみがでますね。
そんな時、咳エチケットで マスクをして、飛沫が とばないようにしましょう！



ほけんしつまえ
保健室前に「おうえんさん」「しんぱいさん」がいるのを 知っていますか？

さいきんの体の様子、心の様子はどうですか？自分の心や体に目を向けて、気づくことが自分を大切にする一歩になります。いろんな気持ちがあってもいいし、それが自然なことだと先生は思います。

そして、心の中には「おうえんさん」「しんぱいさん」のどちらもいることをお話ししましたね。

「しんぱいさん」の声をきいたら、「おうえんさんなら、なんていってるかな・・・？」と、応援さんの声にも耳をかたむけてみましょう。心配さんが大きくなってきたら、だれかに話をきいてもらうのも心を元気にする方法です。自分にあった方法を選んで、心のバランスをとれるといいですね。

