



令和7年11月
第4向陽小学校
保健室

11月に入り、ますます寒くなってきました。昼間は暖かい日もありますが、日影や、くもっている日は昼間でも肌寒いですね。空気も乾燥しているので、かぜをひきやすい気候となっています。4向小でもかぜや熱でお休みする人が増えてきました。『手洗い・うがい』を習慣づけ、『早寝早起き』など規則正しい生活を意識しましょう。

1がふたつ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という、健康にまつわる記念日もたくさんあります。冬本番に備えるためにも、おたよりを読んで普段の生活を振り返り、体調を整えましょうね！

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

あさばん は 「朝晩しっかり、歯をみがこう」

みなさん、1学期におこなった歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯があった人は歯医者さんに行きましたか？ほとんどが乳歯（子どもの歯）のむし歯ですが、乳歯のむし歯は次に生えてくる永久歯（大人の歯）に悪い影響を与えます。抜ける歯だからと放置せずに、必ず歯科医に相談しましょう。歯ブラシは月に一回取り替えましょう！



むし歯になりやすい

生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。

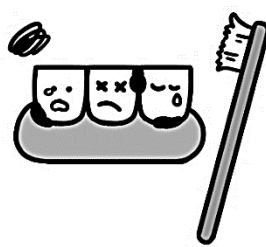


～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



古い歯ブラシを使い続けると...



よごれをおとしにくくなる！



力を入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまう！



歯ブラシで細菌が増えてしまう！

…… 保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象とした取組をイメージされる方も多いかと思います。しかし実際には、ひとりですみずみまで丁寧に歯をみがくことは、小学校低学年～中学年頃まで難しいとも言われています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね！」「ここはもう少しかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎などの歯周病の増加、生活習慣との関連など、歯と口の様々な課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取組について、ご協力をお願いします。

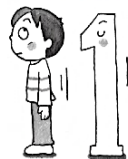


11月のいい〇〇の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。



11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）風呂（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

いい歯の日	11月10日
いい風呂の日	11月8日
いいトイレの日	11月9日
いい空気の日	11月1日
いい姿勢の日	11月26日

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



本校でもインフルエンザで出席停止となる人が9月頃から増えています。今一度、感染症対策を見直し、自分も周りの人も守る行動を心がけましょう。体調の悪いときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。