

ほけんだよ11月

山崎北小学校 ほけんしつ

白に白に寒さが増してきましたね。かぜやインフルエンザなどが流行し始める季節です。のどのいたみや鼻水など、体調の変化にはいつもよりも注意しましょう。しんどいな、と思ったらうちの人や先生に早めに知らせましょう。

11月8日は「いい歯の白」

大切な歯
こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯がせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を失うかも
もしれないよ

一緒に見てみよう！

歯がせ

CASE 1 ごはんをよく噛んでいない

ここがポイント！
よく噛むとたくさん出る唾液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり。
唾液は強い味方！ ひど口30回噛んで、しっかり唾液を出そう

CASE 2 甘いものをダラダラ食べ

ここがポイント！
ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3 寝る前に歯みがきしない

ここがポイント！
寝ている間は細菌を洗い流す唾液がほとんど出なくなるよ。歯ベカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは絶対にやらない

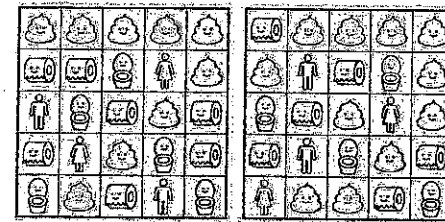
11月の保健行事

健康診断を予定しています。確認しておきましょう。

白にち	挙竿	頭首	持ち物・服装
25日（水）	2・4・5年生	眼科検診	10月に予定していましたが延期になっています。

うんち君を塗ってみよう！

11月10日は「いいトイレの白」。うんちは“からだからのメッセージ”だよ。自分のうんちを見てみよう。バナナみたいなほくは健康の証！かたいと食物繊維や水分が足りないのかも。やわらかすぎるなら、よくかんで食べているか振り返ってみてね。



うんち君をぬりつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何か？

トイレの約束
「出すときは〇〇をしめよう」



保護者のみなさまへ

～マスクについて～

マスクの忘れが多くなってきています。感染予防のため、マスクの着用にご協力をお願いします。また、給食後や遊びの後になくしてしまう児童も多くいますので、ランドセルにマスクの予備を入れておいてください。よろしくお願いいたします。

～マラソン大会について～

例年、マラソン前に健康相談を行っていましたが、今年度は内科検診を9月、10月に行いましたので、マラソン前の健康相談はありません。

参加賞は、「ネットカットミニ」です。原材料を下記に載せていますので、アレルギー等により食べられない児童は、代わりに持参するものを連絡帳等でお知らせください。

原材料名：砂糖、全粉乳、植物油、小麦粉、乳糖、カカオマス、ココアバター、おからパウダー（大豆を含む）、ココアパウダー、イースト/乳化剤、重曹、イーストフード、香料

原材料に含まれるアレルギー（28品目）：小麦、乳、大豆