

ほけんだより11月

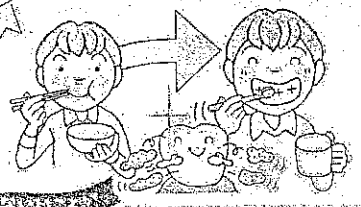
山崎北小学校 ほけんしつ

朝晩と昼間の気温差が大きく、涼しい日が多くなってきましたね。
今年も残すところ2ヶ月をきりました。今の時期は季節の変わり目で、体調を崩しやすい
くなります。本格的な冬が来る前に、おうちの人と一緒に生活リズムや食生活を見直し、
つよい体づくりをしていきましょう。

11月11日は「いい歯の日」

今日からできる! 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で
おこります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯
垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ



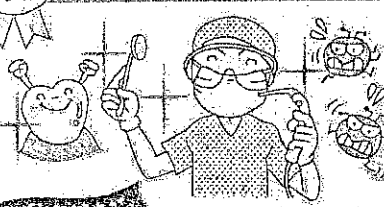
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かし
ます。歯がとんとん溶かされ、むし歯になるのを防ぐ
ため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす
「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚
れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック



歯をみてもみてもわからない、むし歯などのトラブル
を早く発見できます。歯みがきで取れなかった歯
垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月の保健行事

11月11日(木) 校内マラソン大会前健康相談(2~6年生希望者)
18日(木) 校内マラソン大会前健康相談(1年生全員)



マラソンの練習が始まるので
タオルや水筒を忘れずに持ってきてましょう



〇〇の正しい切り方は?

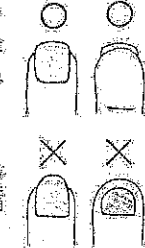
Q さて、私は誰?
私は一日に約0.1ミリ成長します。
でもしばらくすると、切られる運命。そ
れなら最初からなくてもいいのにな?
いえいえ、私がなくなるとモノがうまく
つかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週
間に1回くらいの目安で切ってください。

〇 正解の切り方 隅角を少し残し
て切ります。手のひら側から見な
とき、指の先から私が大きくはみ
出さない長さがベストです。

X NGの切り方 隅角を切り落と
したり、深爪にすると、炎症や痛
みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね



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~

参加賞は、「キットカットミニ」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

