

ほけんだより

11月

令和7年10月31日

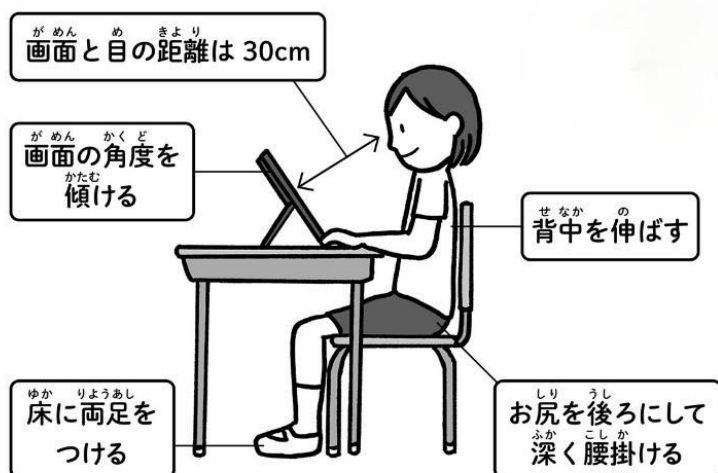
吉岡小学校保健室



急に寒くなってきて一日の気温差が大きくなっています。かぜをひいている人やつかれがたまっている人もいます。11月も学習発表会や音楽フェスティバルなど楽しい行事がたくさんあります。「手洗い・うがい」「早寝早起き朝ごはん」でしっかり体調を整えましょう。

11月の保健目標

しせいをよくしよう。



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が少ない (30回以下)



食べた後に、歯みがきをしないことがある

4年生に思春期の体の変化についての授業をしました

思春期には、体の外にあらわれる変化と体の中にあらわれる変化があります。また、異性への関心が高まり、心にも変化があらわれます。近い将来、自分の体に起こる変化について知っておくことで、不安や心配を軽減したり、大人に近づいていることを前向きにとらえたりすることができるように話をしました。みんな真剣に聞いていました。(以下児童感想)

体の変化は、起きるときがみんなちがうので比べないようにしたい。



わたしは、男子と女子で体の変化が全然ちがうんだなと思いました。男子にも女子にもそれぞれ「個人差」があることがわかりました。



「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

保健体育委員会からのお知らせ

10月23日から11月7日まで『めざせ！全員歯みがき！！』をしています。

クラスのみんなで声をかけ合って、『お昼の歯みがき全員パーフェクト』をめざそう！

黒いシールがむし歯です。
全員が歯みがきできたら
上から白いシールを貼って、健康な歯にしてね！



手洗いフイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ① 食事やおやつの前や後
- ② トイレに行った後
- ③ 屋外から屋内に入るとき



A1 全部！ 手洗いをするか知っていると、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ① 自然に手をかわかす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服でふく



A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

お子さんの朝の健康観察をお願いします。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない

