

ほけんだより11月

令和7年11月3日
石仏小学校 保健室

河内長野市内の小学生と中学生で、インフルエンザが少しずつ増えています。うがい！うがい！早寝早起き！食事！運動！で、ウイルスに負けない体をつくっておきましょう。

ウイルスに負けるな！



← こんな子いないかな???

手洗いのあとは、清けつなハンカチでふいてね。ハンカチはランドセルではなくポケットに。

【11月の保健行事】

6日(木)…4年生希望者への色覚検査

13日(木)…1・3年生歯科衛生指導

14日(金)…尿検査予備日



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

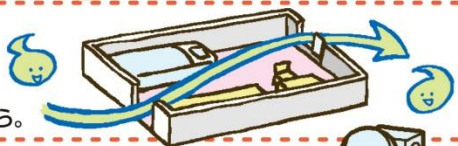
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」の語呂合わせから。



換気をするときは、対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

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



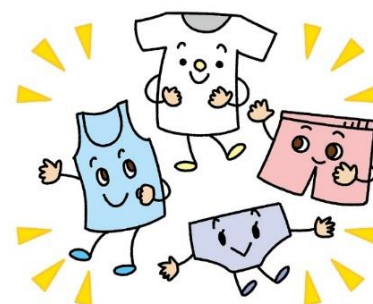
食べるとき、かむ回数が少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきをしないことがある

石仏小学校では、給食後の歯みがきを行っています。給食セットの中に毎日ハブラシを入れてもってきましょう！ハブラシの毛先が開いてきている人は、新しいものにかえてくださいね。

下着って大事だよ！



1. 体の温度の調節

あたたかい空気をつくって、保温してくれます。
カゼ予防にもなりますよ。

2. 体を守る

汚れや、ケガ、外からの刺激から体を守っています。

3. プライベートゾーンを守る

着替えるときにプライベートゾーンを守っているのと、服の上からも体のラインが見えないように守ってくれています。特に女の子は「胸がふくらんできてから着たらいい。」ではなく、低学年のうちから肌着を着る習慣をつけておきましょう。



体育で体操服に着替えるときも、肌着を脱ぐ必要はありません。
汗で肌着がぬれて体を冷やすのが心配な人は、着替え用の肌着を体操服袋に入れておきましょう。

