

ほけんだより 11月

南大東小中

2025.11

No.7

日が暮れるのが早くなり、朝晩すずしくなってきました。

今月の保健目標

カゼに負けない体をつくろう

体が寒さになれていないこの時期は、風邪を引く人が増えてきます。本校でも、体調不良での欠席や保健室来室が増えています。これからやってくる冬にそなえて、カゼに負けない体を作りましょう。

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。

手洗いをする

人混みを避ける

うがいをする

マスクをつける

予防接種を受ける

家を出る前にチェック!

☒ 熱がある

☒ 鼻水やせきが出る

☒ 発疹がある

☒ 頭痛や腹痛がある

☒ 食欲がない

当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



むし歯治療状況

11月8日は「いい歯(118)の日」です。

むし歯の治療は済んでいますか?

むし歯は、放っておいても治ることはありません。きれいな歯で新年を迎えられるように、早めに歯医者さんへ行きましょう。



つづ 続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

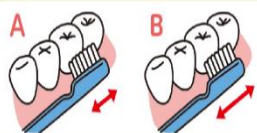
※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

いい歯にしよう!
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…?

- A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



みんなが使うから

トイレのマナー



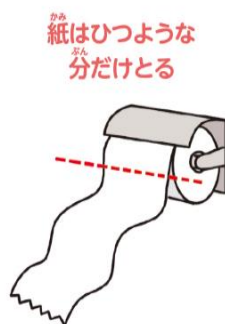
みなさんの考える「いいトイレ」ってどんなトイレですか?

いつも、だれが使っても「いいトイレだね」って思えるようなトイレにしておきたいですね。

使うときは…



らんぼうな
つかう
使い方をしない



紙はひつような
ぶんだけとる



よごしたら
自分できれいに

使った後は…



かならず
みず
水を流す



紙がなくなったら
ほじゅう



スリッパは
ぬいだらそろえる

(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

保護者の方へ

11月8日のいい歯の日に合わせ、むし歯の治療が済んでいないお子さんに、再度受診を勧めるお便りを発行する予定です。受診済みの場合は、ぜひ学級担任や保健室までお伝えください。

未受診のお子さんは、早めに歯科診療所へ行って診てもらってください。お忙しい中ではあると思いますが、お子さんの健康増進のため、ご協力よろしくお願いいたします。

気になることやわからないことがありましたらお気軽に保健室までお問い合わせ下さい。