

ほけん だより 11月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和5年11月1日 発行

夕方、日が落ちて暗くなるのが早くなってきましたね。それとともに、朝晩の気温も低くなり、季節が変わったことを感じますね。

上を見上げて木を見てみると、葉っぱに赤色や黄色、茶色が混じってきて、紅葉がとても美しくなってきました。深まる秋とこれから訪れる冬がとても楽しみです。

ただ、気温の変化により、かぜをひきやすくなる時期なので、衣服で調節をできると良いですね😊

こんげつ 今月の

ほけんもくひょう

1 1 8 まも
いい歯を守り

はちまるに一まる
「8020」をめざそう

『8020』

80歳まで 20本は自分の歯を残して健康にすごそうという運動です。



11月 6日(月)

~11月12日(日)

東宮下小秋の歯と口の健康週間

歯・口のチャレンジカード 【11月6日(月)に配付します。】

- ・ビンゴカードになっていて、9つのマスにそれぞれチャレンジの内容がかいてあります。ビンゴをたくさん完成させよう!
- ・11月13日(月)担任の先生に提出しましょう。

秋の歯科健康診断・・・11月9日(木)9時~

- ・家を出る前には、ていねいに歯みがきをしましょう。



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

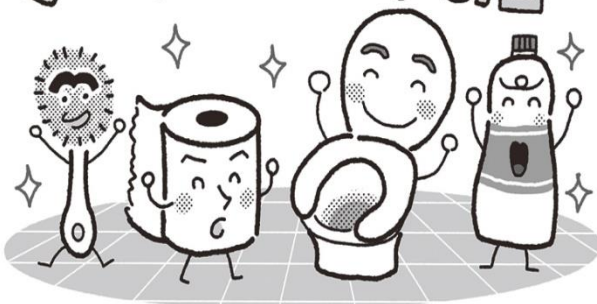


歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

うらもあります

いいトイレの日

11月10日は



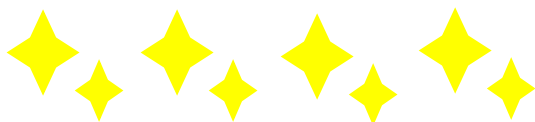
みなさんは、トイレをきれいに使っていますか？

トイレのきれいな使い方が分からない人は、トイレにはってある紙を見ましょう。

保健・体育委員会のみなさんが、トイレットペーパーを補充してくれたり、よごれているところを教えてくれたりします。

また、トイレをきれいに保つために、お掃除してくれる人がいることを覚えてほしいと思います。

次に使う人のことを考えて、今日もトイレをきれいに使いましょうね。



しゅぎょう 修行あるのみじゃ！

トイレ道

おぬしはどこまでできている？



門下生

トイレットペーパーをムダ使していない



有段者

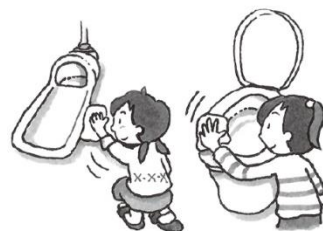
足の位置を一步前にしている

フタを閉めて流している



師範

次に使う人のことを考えて、よごれていたら拭いている



【ほけんしつ日記】

10月17日、来年東宮下小学校に入学する1年生の健康診断をおこないました。3時間目まで授業をした後、1年生から4年生・6年生のみなさんは下校しましたが、5年生のみなさんは学校に残って、検査のお手伝いをしてくれました。

5年生のみなさんが、ちいさな子たちを検査する教室までつれていき、視力検査（目が見えにくいのかの検査）や聴力検査（耳が聞こえにくいのかの検査）などのお手伝いをしてくれました。

5年生のお兄さんお姉さんが、ちいさな子たちにやさしく声をかけている様子が見られ、とてもうれしい気持ちになりました。来年、東宮下小学校のリーダーとして、学校を支えてくれるのだらうなと安心しました。みなさんも、来年入学する1年生のみなさんをあたたかくむかえてあげましょうね。

5年生のみなさん、ありがとうございました😊

