

ほけんごまり 11月

さいたま市立東宮下小学校保健室

令和6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。朝や夜には肌寒さもあり、本格的に秋らしくなりました。

みなさんの周りでは秋らしいものを見つけられましたか？変わる季節や行事を楽しみつつ、風邪や感染症にも気をつけましょう。自分の体を大切に過ごしましょうね。



『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。

こんげつ
今月の

ほけんもくひょう

11月
いい歯を守り

「8020」を

めざそう

てあしくちびょう かいえん かんせんしょう りゅうこう
手足口病やマイコプラズマ肺炎などの感染症が流行しています！

ポイント①

十分な手洗い
とうがい

10秒のもみ洗いを2セット
できると理想的！



ポイント②

タオルなどを共有
しない



東宮下小秋の歯と口の健康週間

11月5日(火)

～11月11日(月)



はくちのチャレンジカード 【11月5日(火)に配布します。】

- ・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12日(火)担任の先生に提出しましょう。

あきしかけんこうしんだん・・・11月28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。

うらもあります



歯科巡回指導が行われました



10月9日(水)に5年生を対象
に、歯科衛生士の先生による
歯科巡回指導がありました。
「歯肉炎は歯みがきで予防したり治
すことができること」や正しい歯みが
きの仕方について学びました。
鏡で自分の歯を見ながら、丁寧に
磨くことができました。



11月1日は
いい
姿勢の日

良い姿勢でいると病気を予防したり、
勉強に集中できるようになるなど、
たくさんのいいことがあります。
気付いたときに、右の絵のような悪い
姿勢になっていないか確かめてみま
しょう。

寝転んで本を読む
スマホを見る時間が長い
足を組む
いつも同じ側でカバンを持つ
肘をつく

【ほけんしつ日記】

10月も色々な行事がありましたね。先生も宿泊行事に行ってきた、久しぶりに温泉に入りました。温泉ってどうしてあんなにリラックスできるのでしょうか…気になったので調べてみました。お湯につかると、ふわっと体が浮きます。それによって、いつも体を支えている筋肉や関節を休ませることができるそうです。忙しい日でも湯船につかることで疲れ知らずの体になれるかもしれません。

みなさんの楽しかった思い出やお話したいことがあったらいつでも保健室に来てくださいね❀