



さいたま市立東宮下小学校保健室

令和7年11月4日 発行

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなどの規則正しい生活を意識しましょう。

『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。

こんげつ
今月の

ほけんもくひょう

118
いい歯を守り

はちまるにーまる
「8020」を
めざそう

11月4日(火)

～11月11日(火)

ひかしみ やし たしょうあき ほ くち けんこうしゅうかん
東宮下小秋の歯と口の健康週間

はくち
歯・口のチャレンジカード 【11月4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11日(火)担任の先生に提出しましょう。

*秋の歯科健診は10月23日(木)に行いました。歯科受診のお知らせを受け取った方は、早めに病院へ行くようにしましょう。



むし歯になりやすい生活習慣を続けてしまっていないですか？
見直してみましょう！



よく噛まないで食べる

甘いものをたくさん飲み食いする



だらだら食べる



うらもあります

感染症に注意!



感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。チェックしてみましょう。

- ☒ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☒ 規則正しい生活をしている(適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠)
- ☒ 体調が悪い時は家でゆっくり過ごし、辛い時は病院へ行く
- ☒ 咳エチケットを意識している
- ☒ 室内にいるときは換気を意識し、感染症流行時は人込みを避けている

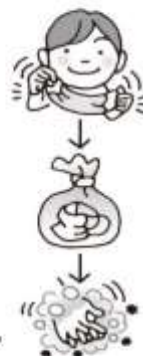
適当にしていますか?

マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけただけでなく、正しい捨て方でも知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

さいたまPUSH講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会】

日時：令和7年11月16日(日)

11月24日(月・振休)

12月28日(日)

場所：さいたま市立中央図書館(浦和PARCO 8階)

参加費：無料



▼申し込みはこちら



【ほけんしつ日記】

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」だそうです。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるかもしれません。

