

11月のほけんだより

令和7年10月31日

練馬区立

光が丘夏の雲小学校

校長 宮林 伸之

養護教諭 弦間紫乃

朝の空気が急に少しひんやりしてきました。日が短くなり、朝起きるのが少しつらい時期になりました。しかし、早寝早起きの習慣は、風邪やインフルエンザに負けない元気な体をつくるためにとても大切です。寒い冬を元気に過ごすために、毎日生活リズムを整えておきましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

11月8日は

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。

いい歯の日



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

脱ぎ着できる服装で登校しましょう！

10月後半から急に肌寒い日が続いてきました。
朝は冷えるため、暖かい格好をしている児童が多いですが、
子供は外でたくさん遊び体を動かすとすぐに汗をかきます。
脱ぎ着しやすい格好を心がけてください。また、素肌の上に
トレーナーを着るなど、肌着やTシャツを中に着ていない子が多く
見られます。肌着は汗を吸ったり、体を温めたりと、体温を調節してくれます。
お子さんと一緒に洋服を準備したり、肌着を着るように声掛けをお願いいたします。



肌が露出する服装に注意です。

上は厚着をしているのに、下は短い短パンをはいていて「お腹が
いたい」という子がいます。また、肌がすけるような洋服を着ている子や
おへそを出した格好をしている子もいます。
おしゃれをしたい気持ちはわかるのですが、体温調節が難しくなるだけ
ではなく肌の露出部のケガや、登下校の際に犯罪に巻き込まれることも
心配です。
肌が露出するような格好は大人と一緒に休日にしていただけると
幸いです。お子様と一緒に洋服を選び話し合いをしてみてください。

