

ほけんだより 11月号

令和 7 年 11 月 4 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

本格的に寒くなり、冬ももうすぐそこですね。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識してていねいに行いましょう。冬服を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

背すじピン！で風邪に負けない

寒くなると、つい体を小さく丸めがちです。しかし、背中を丸めていると、空気をたくさん吸えなくなり、体の中に新しい空気が入りにくくなります。背中を伸ばし、背すじをピンとして、新鮮な空気を体に取り入れましょう。



そのほかにも・・・



運動・
ストレッチ



バランスの
よい食事



十分な睡眠



手洗い・
うがい

これらのことを意識して、風邪に負けない体をつくりましょう。少しでも体調が悪いなと感じたときは、無理をせず、ゆっくりと休養をすることも大切です。



空気の入れ替えも忘れずに！

11月8日はよい歯の日

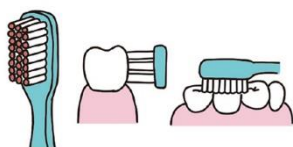


皆さんの歯は、食べる・話す・笑うなど、毎日の生活にかかせない大切な役目をしています。むし歯を防ぐためには、毎日の歯みがきが大切です。また、よく噛んで食べることも、歯をじょうぶにします。よい歯で、元気な体とすてきな笑顔を守りましょう。

歯ブラシ

を上手に使う

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など

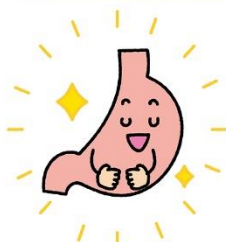


かかと

前歯の裏側、奥歯の手前側など

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べすぎ防止



唾液でむし歯予防



脳も元気になる



保護者の方へ

本格的に寒くなり、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行する時期となりました。こまめな手洗いと咳エチケットをご家庭でも心掛けようお願いします。また、登校後すぐに体調が悪くなり、早退をする児童もいます。発熱や咳等、普段と異なる症状がある場合は無理をせず、自宅で休養するようにお願いします。

