

ほけんだより 11月

きょうの自分は元気かな



後期が始まって3週間が経ちました。暑かった夏から一変、過ごしやすい日が多くなりましたね。朝晩、ぐっと冷え込みが強くなり秋がどんどん深まっています。学校の周りの木も黄色やオレンジ色に色づいてきましたね。

秋が深まると気持ちが落ち込みやすくなる人が増えるそうです。季節の変わり目は体調もくずしやすいので、体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう♪

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

みなさん給食は好きですか？ 下布田小学校の給食はいつもとても美味しいですね。好き嫌いはあると思いますが、栄養面がしっかりと考えられた献立です。みなさんは今、【成長期】です。しっかりとごはんを食べ、成長することがお仕事です。よく噛んで、味わって食べましょうね。もちろん、食後の歯みがきも歯の健康のために大切です。食事を作ってくれた人や食材に感謝しながらいただきますね♪



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。




歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

小学生の歯は、乳歯や永久歯、乳歯が抜けた状態…と歯みがきが難しい口腔環境といえます。週1回程仕上げみがきをしてあげるとよいそうです。80歳まで自分の歯を20本残すのが健康目標です。日々の積み重ねが大事ですね。

排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！



低学年の洋服の寄付を お願いします。



サイズが合わず着なくなったり、汚れがつき普段着使いが出来なくなったりした洋服がありましたら、保健室へ寄付をお願いします。体調不良時の着替え等に利用させていただきます。男女は問いませんが、1～3年生程度が着用するサイズを希望します。募集期間は11月中です。よろしくお願いたします。