



ほけんだより11月

川崎市立下布田小学校
令和7年10月31日
第53号
〈児童向け〉



すっかり季節は秋になりました。下布田オリンピックでは日頃の成果を発揮でき、大成功でしたね。

秋と言えば…【食欲の秋】を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか？ 美味しいものをたくさん食べた後は、しっかりと歯みがきをしましょう。11月8日は【いい歯の日】です。乳歯と永久歯が混ざっている小学生の歯はみがくのが大変です。仕上げみがきをしてもらい、今ある自分の歯を大切にしていきましょうね♪

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！

トイレをきれいに使って



プロフェッショナルに！

小学生は1日平均5～7回トイレを利用するそうです。毎日使うトイレですが…そのトイレが汚れていて、嫌な気持ちになったり、使うのをためらったりした経験はありませんか？ トイレはたくさんの人が使う大切な場所です。自分が使った後、一度振り返って汚れていないか確認しましょう。もし、汚してしまったときはペーパーでふくか、先生に相談してください。次の人も気持ちよく使えるよう、トイレはきれいに使いましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

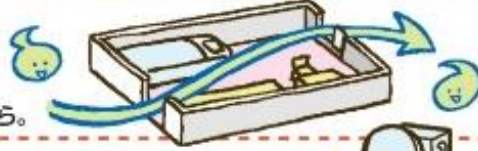
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。

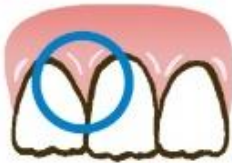


シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

あなたの歯肉は健康ですか？

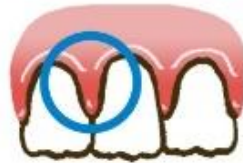
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

歯を失う主な原因は「歯周病」です。毎日のケアが大切です。また、歯ぎしりも要因となります。信頼できる歯科医師と連携し、歯を守っていきましょう。

インフルエンザ 流行期 突入!!!



今年も本格的な流行期へと突入しました。つい寒さのため換気を怠りがちですが、1時間に1回5分換気を行ってください。基本的な手洗いやうがい、栄養バランスの取れた食事、しっかりと睡眠をとる等を心がけ、健康に今期も乗り切りたいです♪

また、体調不良を感じた時は早めに対処し、悪化しないよう注意しましょう。

