

ほけんだより 11月

R5. 10. 30
深谷市立大寄小学校



朝ごはん

朝うんちも大切!

急な気温の下がり方に体がついていけないこの頃ですが、秋を感じながら行事を楽しみ、自分の力としていきましょう。朝と昼の寒暖差がありますので、上手に脱ぎ着をして対応していきましょう。

例年より早いインフルエンザの流行やコロナとの同時流行が起きている現在、基本的な感染予防対策をおそかにせず、しっかりと行いましょう。手洗いうがいを心がけてください。部屋の換気、人との距離をとる。適切なマスクの着用等。病気に負けない体づくりをすることも大切です。夜ふかしをせず、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけ、病気に対する抵抗力を高めていきましょう。

11月13日~17日

カビカワイー



11月8日は“いい歯の日”です。大寄小では、その日の近く一週間はピカピカウィークと呼んでいます。子供たちが自分の歯にもっと関心を持ち、歯を大切にする態度を養うことを目的にしています。まだ、コロナの流行も心配される状況なので、感染予防をしながら行っていきます。二回目の歯科健診もあります。(11/2(木)予定)

家庭での取り組みにご協力
よろしくお願ひします。

「あいうべ体操」を
お家でもやりましょう



むし歯予防
や歯並びに
も鼻呼吸は
とても大切

- ・家族歯みがきカレンダー (11/11~17 予定)
- ・家族歯みがきテスト (みがき残しを確認してください。)
*ご家族も一緒に行っていただけます。(カラーテスター使用) 1年
- ・お家で歯みがきテスト(カラーテスター使用) 2年~6年

<身体測定予定>

11/13 (月) 1~3年 ・けやき
11/15 (水) 4~6年

衛生検査・ハブラシチェ
ックも行います

手・足のつめやハブラシ
点検を1週間に1回はし
ましょう。ハブラシは毛
先が開いてきたら新しく
しましょう。

11月22日(水)持久走大会

持久走大会前の健康観察へのご協力をお願いします。11/16~22
学校のある日は、毎日提出します。当日は、参加・不参加への記入と保
護者の方のサインを忘れずに記入して提出ください。



自分の記録
に挑戦!

「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

よくかんで食べる

唾液をたくさん出すには?

すっぱい食べ物を思い出す

こまめな水分補給

唾液腺のマッサージ

糖分のないものがオススメです。

耳の前から下顎の先まで

レモン、梅ぼし、みかん...

からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているのでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん(休養)などとあわせて、私たちのからだは本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。

