



ほけんだより11月

2025.11.5
高良小学校
保健室

ひんやりとした風に、秋の深まりを感じる季節となりました。日中は過ごしやすくて、朝晩はぐっと冷え込むようになりましたね。気温の差で体調を崩しやすくなる時期です。また、これから空気が乾燥し、かぜやインフルエンザがはやり始めます。みんなで元気に冬を迎える準備をしましょう！

11月8日は「い(1)い(1)は(8)」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。じょうぶな歯は、一生の宝物です。このきかいに、自分の歯と口のけんこうについて見直してみましょう！

歯みがき名人になろう！

- ごはんのあとと、とくにねる前はわすれずにみがきましょう。
- 歯ブラシはえんぴつのようにもち、「シャカシャカ」と小さくうごかすのがコツです！
- 3分間をもくひょうに、おく歯や歯のうらがわもていねいに！

よく噛んで食べよう！

- よくかむと、いいことがたくさん！
- だえきが出て、むし歯をふせぐ
- あたまのはたらきがよくなる
- 食べすぎをストップ
給食の時も、一口30回をもくひょうに、しっかりかんでみましょう！

おやつの食べ方にきをつけよう！

- あまいおやつをダラダラと食べたり、のんびりしない。
- 食べる時間をきめましょう。
- 食べ終わったら、お茶や水をのんだり、口をゆすいだりしましょう。

おしゃせ

むし歯や歯ぐきのびょうきは、ほうつておくと、いたみが出たり、大人の歯に悪いえいきょうがあつたりします。歯科けんしんで、受診をすすめられた人は、できるだけ早めに歯いしゃさんへ行いくって、みてもらいましょう。

換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる



いや嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

