

ほけんだより 11月

両神小保健室
No.9
令和6年11月

11月に入りまわりの木々が赤く色づきはじめ、秋を感じられるようになりました。11月に入ると、上着が必要な日が多くなり気温差による体調不良にもなりやすい時期です。湯船に長くつかったり、温かい飲み物を飲んだりして、病気に強い身体作りをしていきましょう。

11月の保健行事

歯みがきビンゴ 全学年 実施日 5～12日
提出締切 15日

おぼえているかな？

歯みがきのきほんクイズ



6月の歯みがき指導や保健給食委員会の〇×クイズで話題になった内容のクイズです。おぼえているか確認してみよう！

Q1.正しい歯のみがき方はどっち？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

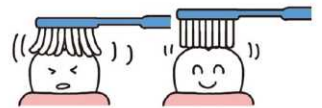


Q2.みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3.歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

全面	つま先	わき	かかと
例: 歯の表面、 かみ合わせなど	例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など	例: 歯と歯肉の境目、 前歯と前歯の間など	例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など

冬の寒さに備える準備をしよう

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？今年の冬は「ひえひえさん」にならないように、いくつかのポイントを意識してみましょう。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 温かい飲み物を飲む
- カイロを使う（低温やけどに注意）
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかりとる
- ウォーミングやリズム体操など軽い運動をする

温かい飲み物で『ホッとタイム』を

寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯など...あなたは何が好きですか？体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、体全体が温まってきます。体が温まると、心のこわばり（緊張）も少しほどけて、ホッと一息つけるはず。勉強や行事、習い事などに忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でゆっくり過ごす時間を大切にしてみませんか？



きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。

- あなたは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？逆に、「ハタ」の人のために、何か役立つ行動をしていますか？
- 昔からの記念日には、それ相応の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの1つとして、感謝の言葉をおくってみませんか？