

ほけんがより 11月

令和7年10月31日
福岡小学校保健室 No.7
※ お子さんと一緒にお読みください。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。感染症が流行するシーズンに入りましたので、引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット等の感染症対策にご協力をお願いします。

来週からは向寒マラソンが始まります。これからの寒い季節を元気に乗り切れる体づくりをしていきましょう。いつも以上に運動量が増えるので、ご家庭での健康観察もお願いいたします。



11月8日は
いい歯の日

ブラッシング指導を行いました



7月と9月に東金市健康増進課の歯科衛生士さんをお招きして、全学年でブラッシング指導を行いました。当日の参観や持ち物の準備にご協力いただき、ありがとうございました。

おやつは時間を決めて☆

むし歯の原因菌(ミュータンス菌)は、甘い砂糖が大好き！時間を決めず、ダラダラと長い時間食べ続けていると、口中のミュータンス菌がたくさん「酸」を出して、歯をとかしてしまいます。



みがき残しをなくそう！

- 歯と歯の間
- 奥歯のみぞ
- 歯と歯ぐきの境目
- 前歯のうら



1～3年生は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。

フッ素って何？

フッ素は歯を強くし、むし歯の発生を防ぐ効果があるといわれています。

フッ素入りの歯みがき粉を使って歯みがきをしたり、歯科医院でフッ素でをぬってもらったりすると良いでしょう。



予防歯科が大切

むし歯や歯周病で治療が必要になる前に、予防のために定期的に歯科医院へ行くようにしましょう。自分に合った歯みがきの仕方を教えてもらったり、早くむし歯を発見して治療を開始したりすることができます。



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



こう かん はじ

向寒マラソンが始まります！

- 毎日ぐっすり寝て、疲れをとりましょう。
- 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 水筒、汗ふきタオル、替えの肌着を用意しましょう。
- 準備運動と整理運動をきちんとしましょう。
- 自分のペースで走りましょう。
- 走った後は、忘れずに手洗い・うがいをしましょう。



★ マラソン期間中(11/4~11/13、予備日11/14)に、さくら連絡網を利用した【健康チェック】を行います。毎朝8時までにご回答いただくようになりますので、ご協力をお願いいたします。

心の相談窓口

お子さんが困ったり、悩んだりしていることを相談することができます。また、保護者の方もお子さんの様子で気になる様子や心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。【福岡小学校 0475-52-5361】

◎スクールカウンセラー 遠藤 直人 先生

11月・12月の勤務日

11月17日(月)・12月8日(月)

◎子どもと親の相談員 金子 千草 先生 毎週金曜日

