裏面もご覧ください。

ほけんだより11月



令和8年10月30日（金）
調布市立布田小学校
校長　　久保田直人
養護教諭　　吉田朱里

【11月の保健目標】丈夫な体をつくろう

11月に入り、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行し始める時期です。
今月の保健目標は「丈夫な体をつくろう」です。寒さに負けない強い体をつくるために、日頃の生活習慣を見直してみましょう！

感染症をふせぐ！

早く寝る　栄養をとる　運動をする



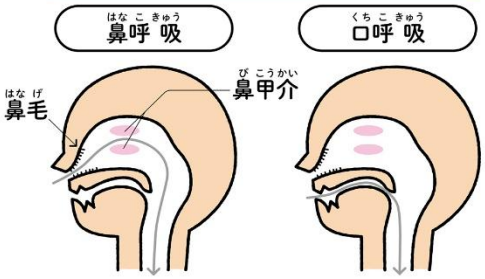
免疫を高めるには？



感謝を伝えよう



鼻呼吸のすすめ



鼻毛などがほこりをキャッチし、鼻甲介の周りを通る間に、空気は温められ、湿らせられます。鼻呼吸には、のどや肺を守る大切なはたらきがあります。

寒暖差に注意　重ね着のメリット



重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホをOFFにして、ボーっとする
- ストレッチでかりだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。
明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。



１１月の保健行事







全学年：秋の歯科健診　１１月５日（木）8:45～

医　師：歯科医　ロゴスデンタルクリニック　小田切秀男先生

場　所：保健室（男女別、プライバシーに配慮し実施）

持ち物：なし

★当日欠席した児童で、欠席者健診を希望する方は連絡帳等でご連絡ください。

いい歯のために プラークコントロール!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

歯ブラシいつ替える?

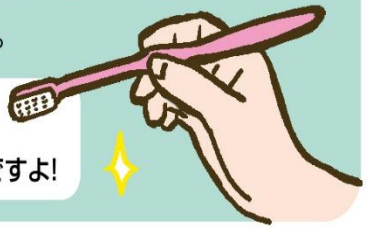


後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる



かむことで唾液がたくさん分泌されます。

唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。



悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。