ほけんだより 11月

令和８年11月４日
江東区立第一大島小学校
校　　長　松下　由美子
養護教諭　石井　浩美

肌寒い季節になりました。カゼに負けないからだづくりを！

朝夕の冷え込みが厳しくなり、すっかり秋も深まってきました。落ち葉を踏みしめる音に秋の深まりを感じる時期ですが、一大小のこどもたちは寒さに負けず、校庭で元気いっぱいに体を動かしています。

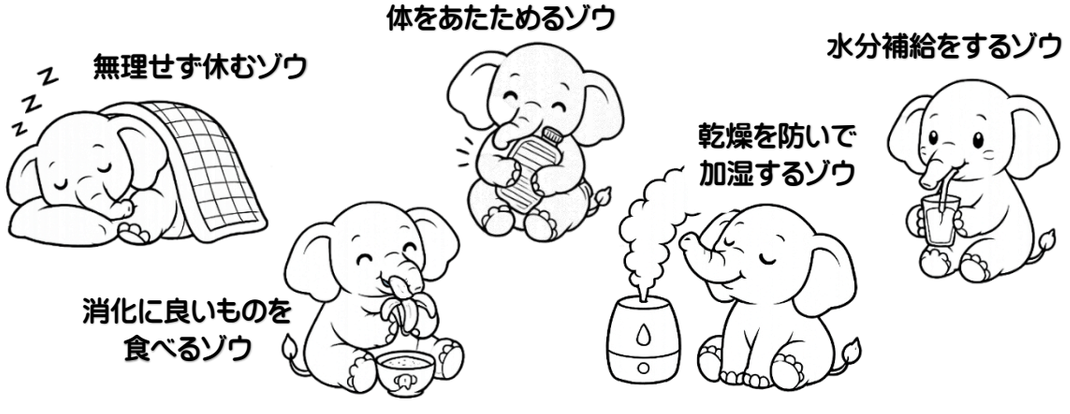
11月は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがい、バランスのよい食事、十分な睡眠などを意識して、元気に冬を迎える準備をしていきましょう。



11月保健目標　◇　薄着で皮ふをきたえよう

カゼを早く治すゾウ

「手洗い・うがい」、「換気」、「規則正しい生活」など、ふだんからカゼの予防を心掛けていると思いますが、それでも、鼻水がでたり、頭痛や寒気がしたり…。
カゼかもしれないと思ったら、カゼを早く治す５頭のゾウを思い出してください。



11月の予定

１１月　５日（木）歯科検診　１・２・６年生　８時50分～　フリールーム
　　１２日（木）歯科検診　３・４・５年生　８時50分～　フリールーム
☆朝ごはんの後は、すみずみまでていねいに歯みがきをしてきてください。



11月8日は「いい歯の日」です。一大小では、8日から14日を「歯みがきがんばり週間」として、歯みがきカレンダーに取り組みます。3つのめあてを意識してていねいな歯みがきをしてください。

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ます。



歯についた食べかすを落とします。
歯をとかす「酸」を中和します。
口の中の粘膜を保護します。



唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる



こまめな水分補給



甘くないものがおすすめです。

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅干し、みかん

唾液せんマッサージ



耳の前から下～
あごの先まで