



ほけんだより11月

令和4年11月1日
大田区立池雪小学校
校長 尾上 健二
養護 滝沢 彩音

11月になりました。気温も下がり、体調を崩しやすくなる時期です。
今年も残すところあと2か月となりました。毎日を大切に、元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの正しい方のポイントも

「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ

歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1～2本ずつみがきましょう。



はね

歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい

水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



11月8日は「いい歯の日」

心配なことがある人は…



10月に秋の歯科検診を実施しました。今回は、虫歯のありなしと歯ぐきの状態、歯の汚れを見ていただきました。

全体的に、歯肉炎という歯ぐきの炎症になりかけている人が多かったです。お知らせをもらった人で、しばらく歯科を受診していなかったり、気になることがある場合は、校医やかかりつけ医にご相談ください。

こんな食べ方をしていないかな？

しっかり噛まずに食べると、胃に負担がかかったり、太りやすくなったりします。



ダラダラ食べ続けると、虫歯になりやすくなります。



甘いものはむし歯菌を生産します。摂りすぎに注意しましょう。



かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの**ポイント** が出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゆうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめの**ポイント** は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



こころの健康も考えよう!

だれかにいやな思いをさせてしまったり、いやな思いをしてしまったことはないですか?

その気がなくても、相手にとっては傷つくこともたくさんあります。どんな理由があっても、だれかを傷つけることがあっては絶対にいけません。

日ごろから、家族や友達のために「なにかできることはないかな」と心の中で考えてみてください。

自分が困ったときも、きっと周りの人が力を貸してくれます。

ごめんなさい って言えるかな?

「ごめん」って

ぼくの口があかないんだ

口に力が入って。

手に力を入れて書くよ。

ごめん

しょうがく ねんせい おとこ
小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。

でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法と一緒に考えてみませんか?

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖

を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。

