



ほけんだより

2025

11

令和7年11月6日メール配信

＼ 11月の保健目標：寒さにまけない体をつくらう /

朝夕の寒暖差があり、発熱や鼻水、咳、のどの痛みなど風邪の症状が出ている人がいます。また、引き続きインフルエンザなどの感染症対策をお願いします。

学校保健委員会の様子をご紹介します

9月30日に学校保健委員会を開催しました。

今回の学校保健委員会は「大人に近づく第一歩 二次性徴を迎える子どもたちへの関わりについて～」というテーマで行いました。内容は、①学校で行っている保健学習(4年生対象)の紹介 ②ツボミスクールによる成長期の体型の変化についての講演でした。

～講師の先生のお話より～

二次性徴が起こるのは、新しい命を生み出すための準備のため。それに伴い体型が変化していくので適切な下着選びが必要になってくる。成長期に適切な下着を選ぶことが、快適な生活につながり、防犯面でも必要になってくる。



歯科講話の様子をご紹介します(4年生対象)

10月8日に4年生を対象に歯科講話を行いました。4年生は永久歯への生え変わりが進み、むし歯になるリスクが高いことやこれから一生付き合っていく永久歯を大切にしてほしいというメッセージを伝えました。歯科校医の坂元先生からの「歯みがき後に口をゆすぐときは、2回程度で歯みがき粉が少し残っていたほうがむし歯予防に有効」というお話に子どもたちは驚いていました。



知っていますか? 11月の健康に関する日

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

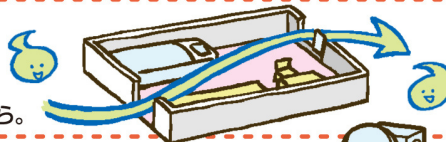
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。