ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
碧南市立大浜小学校
保健室

先週から気温がぐんと下がり、秋を感じる日が増えてきました。先日の運動会では、みんなが元気いっぱいにがんばる姿にとてもパワーをもらいました。これからの寒い時期も、浜っ子パワーで乗りきりましょう！



11月の保健目標　規則正しい生活をしよう

大切なのは **朝!!**

- 毎日同じ時間におきる
- 朝ごはんを食べる
- 起きてすぐに日光を浴びる

みんなの体の中には「見えない時計」があり、朝は起きて夜は眠くなるなどの1日のリズムをつくっています。これを『体内時計』といいます。体内時計のリズムがくずれると、朝すっきりと起きられなかったり、昼間の勉強に集中できなかったり、夜なのに眠れなかったりしてしまいます。そうならないために、朝の過ごし方を見直して規則正しい生活をおくりましょう。

10/26(月)～10/29(木)は けがゼロ週間 でした!!

室内の過ごし方のルールを守って、安全に過ごすことはできましたか？
けがゼロ週間が終わってからも、ルールを守りつづけることが大切です。
浜っ子みんなで「ふせぐことができるけが」をへらしましょう。









11月8日は「いい歯の日」



「い(１)い(１)は(８)」の語呂合わせから
日本歯科医師会が決めた日です。

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯みがきを見直し、1学期の歯科検診の結果、受診のおすすめがあった人は、はやめに歯科医院へ行きましょう。



歯のみがき方についての授業がありました

歯科衛生士の方が大浜小学校に来てくださり、1年生と特別支援学級の低学年に授業をしていただきました。

①どうして歯をみがくのか？



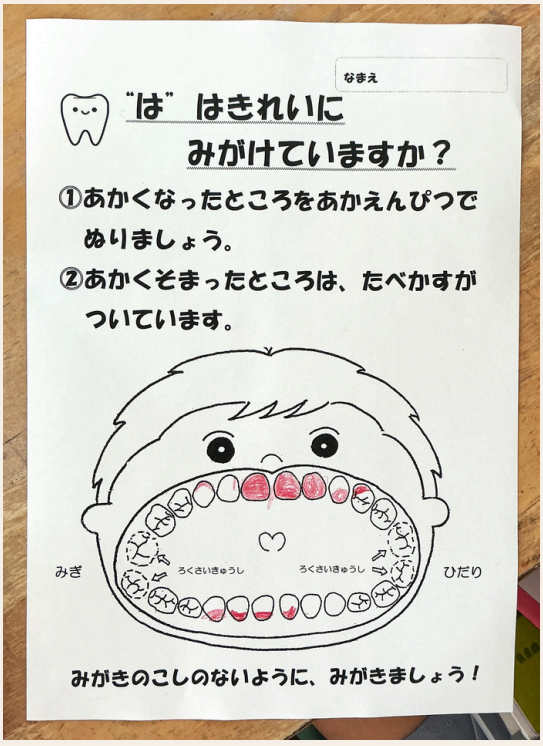
◆むし歯や歯ぐきの病気・口のニオイを防ぐため

歯と口には「食べる」「話す」という大切な役割があります。口の中をきれいに保ち、長く自分の歯で食べたり話したりできるようにしましょう。「口の中がきれい」であることは、体全身の健康や心の安定にもつながります。

②みがきのこしのチェック

そめだし液を歯にぬって、歯と歯の間や歯ぐきとの境目など、みがき残しが多いところを鏡で見て知ることができました。

歯みがきの練習をして、歯ブラシはゴシゴシと強くみがかず、やさしい力で細かく当てることが大切だと学びました。



③フッ化物洗口の練習をしよう

☑ 1年生は**11月10日(火)**からフッ化物洗口が始まります。
コップの用意をお願いします。