

11月のほけんだより

令和4年11月7日発行

白保小学校 保健室

朝夕が冷え込む季節となりました。石垣市でも約3年ぶりの石垣島まつりが開かれ、賑やかな週末だったかと思います。少しずつwithコロナの過ごし方を身につけながら、楽しみを取り戻す方向に変わってきているように感じます。しかし、本土では第8波に突入というニュースが聞こえ始めており、じわりじわりと石垣市にも近づいてくるのも時間の問題のようです。

今月17・18日は6年生の修学旅行、12月1・2日は5年生の宿泊学習が控えています。子ども達が全行程を充実して行えるよう、第7波で学んだ教訓を生かし、感染対策を意識して継続頂きますよう、ご協力よろしくお願いします。

☆今月の保健目標☆
姿勢を
正しくしよう

カゼの季節 こんな人は要注意！



カゼにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えて ポイント を導き出そう

1 〇に入る文字は何か？

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 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

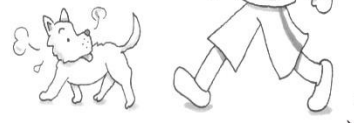
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



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

きゅうよう 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 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！



裏面は「いい歯の日」についてです。

痛みには
理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし菌や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです



簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。