ほけんだより 11月

令和８年（2026年）１１月４日
吹田市立藤白台小学校
保健室





朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。
学校の近くの木々も色づき始め、季節が進んで秋の深まりを感じます。
日中は暖かくなり、外で遊ぶと汗ばむ日もあるかと思います。服装が難しい季節ですので、脱いだり羽織ったりできる服装にするといいですよ。

インフルエンザが流行っています。しっかり手洗い・うがいをし感染対策をしましょう。
また、学校では換気もしっかり行いましょう。これからどんどん寒くなって、体調をくずしやすくなります。
十分な睡眠をとり、体調管理に気を付けましょう。

１１月はスポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など楽しいことがたくさんあります。音楽会の練習も頑張っているみなさん、秋を楽しみながら過ごしてほしいと思います。



歯と口の健康を考えよう！ 11月8日はいい歯の日





みなさんは、子どもの歯からおとなの歯にはえかわる大切時期です。まずは歯みがきでむし歯予防！そして、しっかりかんでおいしく食べましょう。毎日ていねいに歯みがきをして、おじいちゃん、おばあちゃんになるまで自分の歯で食事ができるようにしたいですね。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



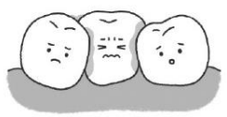
～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

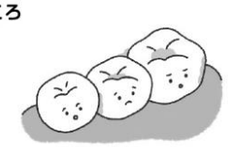


心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

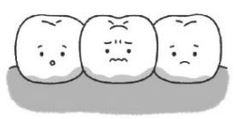
鏡でcheck✦ みがき残し0



歯ならびがデコボコしているところ



奥歯



歯と歯ぐきのさかいめ

おなか元気！3つのポイント

朝ごはん



朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

食物繊維



ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

運動



体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。