

ほけんだより

11月

令和7年11月
玉島小学校
保健室



11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いがこめられた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れるのがベストですが「こんなこと思っているの？」と不安に思う時もあるかもしれません。そんな時は、ぜひ保健室に話に来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



持久走記録会があります！



11月21日（金）は、持久走記録会です。その日は、お家の方や地域の方の応援があります。みんなのがんばりを見ていただきましょう(o^ー^o)
持久走が苦手な人は「いやだいやだ。」と思うより、「タイムを1秒でも縮めるぞ。」や「このあたりからラストスパートをかけて全力で走ってゴールする。」など、自分で目標を決めて、その目標にむかってがんばってみましょう♪

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



感染症を 予防しよう

これからの時期は、気温がどんどん低くなることに加えて空気が乾燥することで、風邪だけではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行しやすいです。そのため、今からしっかり感染症の予防に努めましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いを
する



人混みを
避ける



うがいを
する



マスクを
つける



予防接種を
受ける



11月8日は

いい歯の日



みなさん！いい歯をキープ
できていますか？



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。よくかまないで
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。