令和８年１１月４日
若楠小学校　保健室

ほけんだより





秋も深まり、朝晩は冷え込むようになってきましたね。１１月は「いい歯の日」や「いいトイレの日」があります。毎日の歯みがきやトイレの使い方など、普段の生活習慣を見直すよい機会です。自分の健康と、周りの人のことも考えながら、気持ちよく毎日を過ごしましょう。



１１月８日は「いい歯の日」です。みなさんは、毎日ていねいに歯をみがいていますか？

歯は、ごはんをおいしく食べたり、楽しくおしゃべりしたりするために、とても大切なものです。いつまでも自分の歯で元気に過ごせるように、毎日の生活を見直してみましょう！

歯がなくなるとどうなるの？





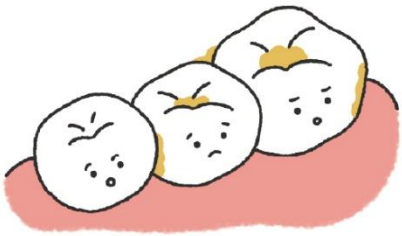


歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。

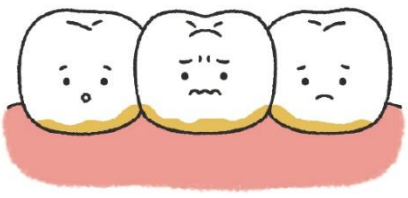


鏡でcheck みがき残し0

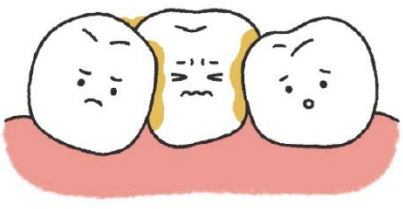
みがき残しやすいところ



奥歯



歯と歯ぐきのさかいめ



歯ならびが
デコボコしているところ

みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう



学校のトイレは、みんなが使う場所です。次に使う人も気持ちよく使えるように、一人ひとりが使い方を意識することが大切です。



トイレットペーパーは必要な分だけ使いましょう！
使いすぎると、トイレがつまる原因になります。



流し忘れがないか確認しましょう。水を流すときは、ふたを閉めてから流せるとよいですね。

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。

引用・参考文献：日本学校保健会研修社「健」