

ほけんドリーム

しもつき かぐらつき ゆきまちつき
霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方で

すが、他にも「食物月（おしものづき）」とも呼ばれ11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔から大切にされているようです。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。健康にまつわるものもたくさんあります。

11月8日・・・いい歯の日



歯みがきの時は鉛筆のように持ち、軽い力で小刻みに1~2本ずつ磨くのがポイント！
毛先が開いてきたら新しい物に交換しましょう。

11月9日・・・いい空気の日



対角線に2カ所開けて、細菌やウイルスを追い出しましょう。新鮮な空気にはリフレッシュ効果もあり、気分がすっきりします。

11月10日・・・いいトイレの日



次の人気が気持ちよく使えるように、汚れたら拭き、スリッパはそろえて脱ぎましょう。

11月12日・・・いい皮膚の日



冬は肌が乾燥しがち。手を洗ったらハンカチやタオルで水分をしっかり拭きましょう。
ハンカチやタオルは毎日持ってきてますか？

感染症に注意！！

日南市の小中学校では、現在新型コロナウイルス感染症で学校を休む児童生徒が〇になりましたが、インフルエンザは減少傾向にあるものの〇に至っていません。これから寒くなると、インフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス、溶連菌感染症等の様々な感染症が流行します。感染症に負けない体づくり（よく寝る・バランスのとれた食事をする・外で元気に遊ぶ）を心掛けましょう。

歯みがきスタンプカードの効果は？

給食後の歯みがきは、歯みがきCDをかけながら、みんなで歯みがきを行っています。しかし、中には途中で飽きてしまう子どももいます。そこで保育給食委員会から「みんなが最後まで、ていねいに歯みがきするためにスタンプカードを作りたい！」と意見があり、先月から実行しています。まず委員会が、みんなの歯みがき状況（ダラダラみがきになっていないか、歯ブラシの持ち方は正しいか、歯のみがき方は強いか）をチェックし、カードに「OK」「ファイト」などのスタンプを押します。その後、委員会はお互いをチェックしながら歯みがきを行っています。まだ半ヶ月ですが、みんながていねいに歯みがきをするようになりました。このまま、継続し虫歯予防につながればと思っています。



学校玄関のパンジー

令和5年11月7日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

ほけんもくひょう

11月の保健目標
正しい姿勢を正しくしよう。

