



ほけんだより



富吉小学校
保健室
令和6年11月1日

11月になりました。朝と夜はとても寒くなってきて、長袖を着て登校する人が多くなってきましたね。もう冬も目の前ですよ♪

最近では頭痛やのどの痛みで保健室に来る人が多くなってきました。また、体調不良で学校をお休みする人も増えています。本格的な冬が来る前に、手洗い・うがいで予防しましょう。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」。

食べ物を噛み砕いてくれたり、うまくお話をしたりするのに毎日働いてくれているあなたの歯。大切にできていますか？

歯がなかったらどうなる…!? □に入る文字を考えてみましょう。

① □□い食べ物がかめない。



② うまく□□しができない。



あなたの未来はどっち？

③ 手足に□□らが入らない。

スポーツ選手は歯が命！



④ 顔が□□だらけになる。



⑤ 病気になりやすく□□ねがたくさんかかる。

★ヒント★ この文字のどれかが入るよ！

ち わ か お た な か か し は

こた 答えは保健室に
き 聞きにきてね♪

し かけんしん し 歯科検診のお知らせ、そのままにしていませんか？

1学期の歯科検診から約半年経ちました。みなさんの歯の調子はどうですか？ 1学期に実施した歯科検診でむし歯があるとされた人で、まだ治療が終わっていない人がいます。早めに治療をして、健康な歯を保ちましょう。

歯は特に症状がない場合でも半年～1年に1回は定期健診をおすすめします。

ちりょうりつ
治療率

72.2%

ぴんっ！「立腰」ってなんだろう？



授業の始めにする「立腰」の意味を知っていますか？
腰骨を立てて背筋を伸ばして座る姿勢のことで、いすの正座とされています。

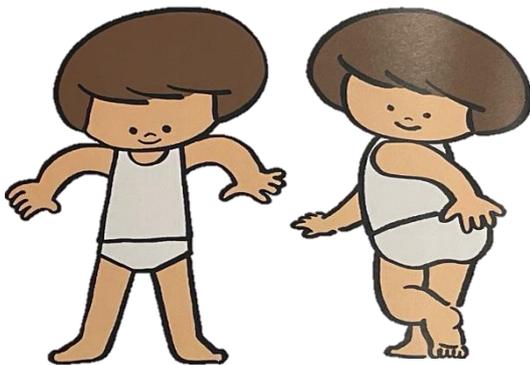
正しい姿勢は、集中力、持続力、記憶力もアップするので、号令のあとも「立腰」の姿勢を意識して座ってみましょう。

ただ、正しい姿勢で勉強しよう



知っていますか？プライベートゾーン

みなさんは、人の体には「他の人がさわってはいけない部分がある」ということを知っていますか？
それは、プライベートゾーンと呼ばれ、「自分だけの大切な場所」です。



具体的には、下着で隠れる場所（胸・おしり・性器）と口です。

これらは、他の人に勝手に見せたり、さわられたりしてはいけません。

そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり、さわったりしてはいけません。

学校生活では「くすぐり」や「ふざけあい」の中で、友だちとふれあうことがあるかと思えます。

しかし、それは本当に相手も楽しんでるかな？プライベートゾーンをさわっていないかな？ということを、しっかりと考えてみてくださいね。

気になること、聞いてみたいことがあればいつでも保健室に来てくださいね。

保護者の方へ

● 朝の健康観察をお願いします ●

体調不良を訴えて保健室に来室する子どもたちの中には、朝起きたときから体調が悪かったという子が少なくありません。登校前に、お子さんの様子をよく観察していただくようお願いいたします。いつもと違う様子があれば、自宅ですばらく様子を見ていただいて元気になったら登校させてください。熱がなく登校しても、発熱したり、体調が悪化したりする場合があります。朝、体調が悪い日は、早退することも視野に入れ、すぐに連絡がつくようにご準備をお願いします。

● 冬の乾燥対策に水筒を ●

乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？気温が下がり、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。しかし、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして屋内は空調（暖房）でカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなります。

寒くなるにつれ教室でも暖房を入れることが増えてきます。乾燥対策として、水筒を持ってくるようご協力をお願いします。