



令和3年11月1日  
延岡市立北浦小学校  
保健室  
おうちの人とよみましょう♪

運動会を境に、ぐっと寒くなりましたね。みなさん、体調をくずしていませんか?

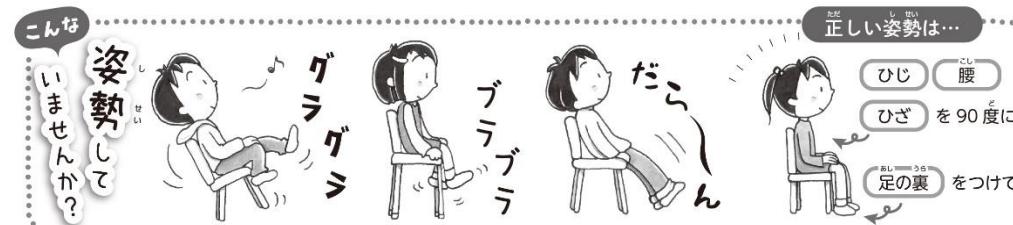
11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といっても、お祝いをする日ではなく、「みなさんに正しく知ってほしい」という願いがこめられているんですよ。

せっかくの記念日…自分の体や生活を見直すいい

機会にしてくださいね😊

## 正しい姿勢は健康のもと

11/1はいい姿勢の日



しゃきっとさんへ

## 衣服を工夫しよう

衣服はさまざまな素材や形のものがあり、それそれに役割が異なります。気候や目的に合わせて、その場に合った衣服を選びましょう。寒くなるこれから季節は、室内と室外で気温差が大きくなります。重ね着をしておいて、ぬき着ができるように着方も工夫しましょう。

衣服の例	主な役割	選ぶコツ(普段)	選ぶコツ(運動)
下着	からだであせ 体から出る汗や 汚れを吸収し からだを清潔に保つ	肌ざわりがよく からだに合った サイズのものを えらぶ	吸収した汗が かわきやすい ものをえらぶ
ブラウス	したぎうえ 下着の上にきて 素肌を保護し、 暑さや寒さを やわらげる	下着より少し 大きいサイズ のものをえらぶ	のびのびとして 動きやすい ものをえらぶ
フリース	あたたかさを 保つ	やわらかな素材で 空気を多くふくむ ものをえらぶ	ぬぎ着しやすく まさつに強い ものをえらぶ
ジャケット	うちがわ 内側の あたたかさを にがさない	雨風を通さず ぬぎ着しやすい ものをえらぶ	汗などの内側の 湿気のみを にがすものを えらぶ



## △冬の汗に注意

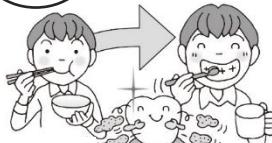
厚着をしたまま温かい室内にいると、冬でも汗をかきます。汗をふかずにいると、かわく時に体温を上げて体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01



食べたら  
みがく

いいこと  
習慣  
02



ストップ△  
おやつ  
だらだら食べ

いいこと  
習慣  
03



ひと口30回  
もぐもぐする

いいこと  
習慣  
04



年に1~2回  
はいしゃ  
歯医者さんへ

## もしも歯が なかったら?

あーあ、  
歯みがき面倒だな。  
歯なんて、なくても  
いいんじゃない?

あや?



そこの君!  
歯を大切にして  
いないね!

もしも歯がなかったら…  
どんなことになるのか見てみよう

たもの  
食べ物をかみ碎く  
ことができない



あれもこれも、  
食べられないよ…

ただ  
はつおん  
正しく発音できない



日本では、オリンピックの候補選手は、定期的な歯科検診が義務となっています。

ほかにも…



たいせつ  
大切なことがよくわかったよ。  
きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

## \*歯みがきのポイント\*

- えんぴつと同じ持ち方で
- 軽い力で小刻みに動かす



## げんき★クイズ

使うと歯が寒くなるもの  
なんだ?

ヒント 文房具だよ

