

すくすく 11月

R7、10、27
川俣小
保健室

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」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに体のことを正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば…なぜ？」と疑問がある人は、保健室に聞きに来てください。

うがいをしよう
食後は休養をきちんととろう

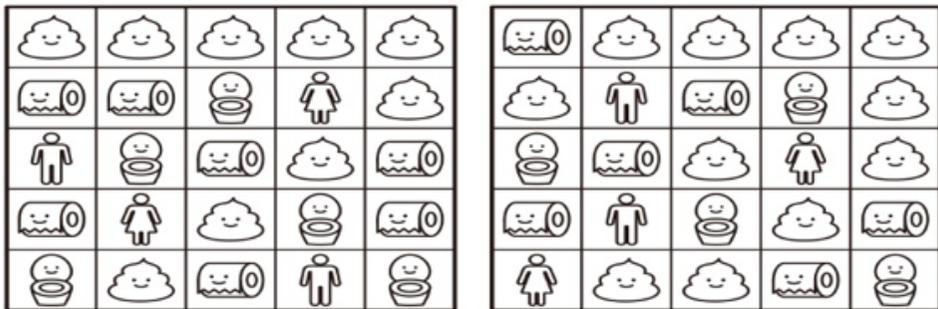


11月の保健行事

毎週木曜日 …… フッ化物洗口
給食残食0キャンペーン(10日~13日) …… 全クラス
*残食調査は保健給食委員会と5年生で調べます。



11月10日は「いいトイレの日」
うんち君を塗ってみよう！
うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が出てくるよ。さて、トイレの約束は何か？



トイレの約束 流すときは をしめて

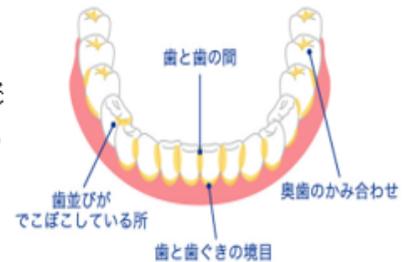
いい歯の日 11月8日は『いい歯の日』

11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが必要ですが、それだけでは十分ではありません。タンパク質、ビタミンAなどきちんとバランス良くとる必要があります。好き嫌いをせず、なんでも食べることが大切です。

よく噛むとよいことがいっぱい！

- ◎ 食べ過ぎを防ぐことができる。
- ◎ だ液がたくさん出て、むし歯予防になる。
- ◎ 食べ物の味がよく分かる。
- ◎ 胃腸の働きを活発にし、消化を助ける。
- ◎ 口のまわりの筋肉を使うので、表情が豊かになる。
- ◎ 脳の働きを活発にさせるので、集中力が高まる。

みがき残しの多いところはここです！



いい歯の日に向けて取り組み

1 保健給食委員会によるむし歯予防集会

保健給食委員会の児童が歯みがきレンジャーになり、クイズを出します。

集会 11月17日(月)

2 ヘル歯一チェックの実施

ブラッシング指導を含め行います。

取組期間(期間中1回) 11月4日(火)~11月28日(金)

3 みがCOーふせGOータイムの実施

歯科健診で、要観察歯(CO)や、まだむし歯を治療していない児童を対象に、みがCOーふせGOータイムを行います。該当者には、担任の先生から日にちのお話があります。お昼休みに保健室で行います。

