

ほけんだより 11月

令和7年11月
枚方市立交北小学校
NO.7

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を意識しましょう。



11月8日は

いい歯の日



しっかり歯を磨こう

《鏡で見てかくにん》

歯が黄色くなったり、歯ぐきが赤く腫れていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがこう！

《食べ物でかくにん》

食べ物をかんだときに痛みがあれば、口の中に異常があるかもしれません。痛みが強ければ歯医者さんに相談しましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



お風呂に入る前と入った後の水分補給を忘れずに



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかって
元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる
ときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

40度程度のお湯で



かけ湯をしてはいろいろ



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。