

# ほけんだより 11月

2022. 11. 8

五島市立緑丘小学校  
保健室：古川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

もう寒くなるかな、もうすぐかな、と過ごしているうちに11月になりましたね。体調がくずれやすくなる季節なので、しっかり睡眠、栄養をとり、運動をして、ウイルスに負けないからだを作りましょう。

## 11月の健康に「11(いい)日」

11月は数字のごろ合わせが作りやすいこともあり、「11(いい)」にちなんでさまざまな日があります。今回は健康に関するものを集めてみました。全部知っていますか？

### 11/8:いい歯

食べたらすぐ歯みがきをしてむし歯・歯周病を予防しよう！



### 11/10:いいトイレ

トイレを気持ちよく使えるように、汚れたら自分でふこう！



### 11/9:いい空気

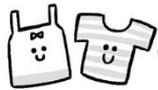
寒くてもこまめに換気をして、感染症を予防しよう！



### 11/12:いい皮ふ

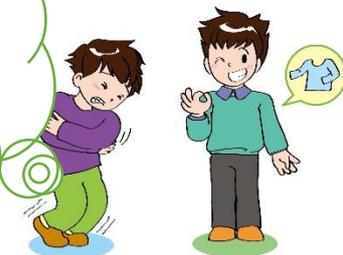
冬は乾燥の季節。しっかりお手入れしよう！

## 下着で温活しよう



みなさんは下着を身につけていますか？ 下着には、汗を吸いとる働きがある以外に、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、からだが温かい空気につつまれます。下着の温かさ、快適さをためてみましょう。

冷えや低体温は、肩こりや頭痛、腹痛、不眠などを引きこすよ！



### 《保護者の皆様へ》

## 歯・口腔の健康診断結果のお知らせを再配付します！！

まだ治療・受診終了の報告を受けていない児童に対して、再度配付しています。むし歯だけではなく、歯垢や歯並び等もそのままにしておくと歯周疾患につながる可能性があります。定期的な検診をお願いします。なお、治療・受診が済みましたら、受診結果を主治医に記入していただき、黄色の用紙を学校に提出してください。また、すでに済んでいる場合は、保護者による記入でもかまいません。「治療済」「継続中」「経過観察」のいずれかに○をつけ、受診した医療機関名を記入し、御提出ください。よろしく願いいたします。