

ほけんだより 11月

横瀬小学校
2023/11/07



暑い中でしたが運動会練習や本番の運動会、大変よく頑張りました。練習の成果を思い存分発揮できましたね。これまでの頑張りは、これからの学校生活を進める上で大きな力となります。いろんなことにチャレンジしていきましょうね。

さて、今年も例年とちがって全国的に夏の間もインフルエンザが流行していました。本校においても10月後半からインフルエンザで欠席をする人が増えつつある状況でした。これからさらに朝夕の寒暖差(気温差)も大きくなり、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいや換気など基本的な感染症予防を引き続き行っていきましょう。

〈おうちの方へ〉

3日間のメディアコントロールチャレンジや生活習慣アンケートの回答、お世話になりました。今後集計をして、ほけんだよりに掲載をする予定です。

2年生・4年生のフラッシング指導をおこないました！

2年生

6歳きゅうしをみがく時
ほほを横に広げて



赤く染まらなければいいのに。

下の歯も染まらないで！！



4年生

歯科衛生士さんの話を
真剣に聞いています！



赤く染まった歯を、きれいにみがいています！



赤く染まっていたところは、記録をして忘れずにみがこう！

『ひみこのはがーぜ』とは
よくかんで食べることの8つの効用の
語文字をならべたものです。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり	の 脳の発達
は 歯の病気を予防	ガ がん予防	い- 胃腸快調	ぜ 全力投球

「ひみこの歯がい〜ぜ」は噛む回数の多かった弥生時代の単弥呼にかけて表したものです。

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べよう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止
満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます

▶味覚の発達
食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶脳の発達
血行が促進され、脳の発達が促されます

▶言葉の発達
あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶歯の発達
唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

朝会での話を思い出してね！

感染症 注意報

感染症流行 にのらないように。

うつらない・うつさない；
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

