

# ほけんだより 11月号

津田小学校 保健室

11月になり、夜は肌寒く感じるようになりました。季節の変わり目は急激に気温が変化して、体調を崩しやすい時期です。気温に合わせて衣服を調節することが体調管理のポイントです。秋の風邪シーズンを迎えるにあたり、生活リズムを守り、早寝、早起きに気をつけ、元気な毎日を過ごしましょう。

## 11月8日は… いい歯の日

歯のクイズ！問題を読んで、正しいほうを○でかこみましょう。

問題1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい。

問題2（奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である。

問題3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる。

問題4（よくかんで・飲むように）食べよう。

答えは、裏面をみてね！

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。

これからも毎日歯みがきをして、健康な歯を守ってください！

## ❀できているかな？やさしさビンゴ❀

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。  
いくつビンゴできるかな？

<b>ありがとう</b> お友達に感謝の 気持ちを伝える	<b>いいところ</b> お友達のいいところ をみつける	<b>ことばづかい</b> ふわふわことばを つかう
<b>やさしくする</b> お友達がこまって いたら助ける	<b>あいさつ</b> 元気にあいさつを する	<b>はなしをきく</b> はなしをしている人 を見て、聞く
<b>スリッパを ならべる</b> 使う人のことを考 えてきれいに並べる	<b>すなお</b> けんかした時に すなおにあやまる	<b>おもいやり</b> 周りの人に 思いやりをもつ

ふわふわ言葉って何だろう？

周りの人に言われると、「ふわふわと嬉しくなる言葉」のことです。

お友達や周りの人に使うと、嬉しい気持ちになりますね。



こた  
答え

もんだい  
問題1 <sup>は</sup>歯みがきをするのは  
<sup>た</sup>食べた<sup>あと</sup>後がいい。

もんだい  
問題2 <sup>おく</sup>奥<sup>ば</sup>歯は特に<sup>とく</sup>みがき<sup>のこ</sup>残しやすい<sup>ばしよ</sup>場所である。

もんだい  
問題3 <sup>は</sup>歯ブラシは<sup>よわ</sup>弱い<sup>ちから</sup>力であてる。

もんだい  
問題4 よく<sup>た</sup>かんで食べよう。