



2025年11月4日 箕島小学校 ほけんしつ



しか けん しん
歯科検診があります！
11月18日（火）
1～6年生



・むし歯はないか・口の中はきれいな状態か みてもらいます。

11月になって寒くなってきました。かぜの熱やインフルエンザがふえています。

早く寝る・好ききらいしないでしっかりごはんを食べる・外で遊ぶなど、体力をつける
事も病気の予防には大切です。生活習慣を見なおしてみましょう！

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



予防接種を受ける



マスクをつける



うがいをする



手洗いをする

換気をしないとどうなる？

！ ウイルスや細菌が長いあいだ空気中をただよっ
て、病気にかかりやすくなる。

！ 二酸化炭素（はき出した空気）がふえて、
息苦しく感じたり、集中力が落ちたりする。

！ イヤなにおいがこもって、気持ち悪くなる。

！ カビやダニ、ほこりがふえて、アレルギー
症状が出やすくなる。（くしゃみや鼻水、
目のかゆみなど）

いえ 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



☆ 秋の夜長にご用心！ ☆

あき よる き おん
秋の夜は気温
がちょうど良く、
くら じ かん なが
暗い時間も長く
なり、つい夜ふかししがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。
でも、成長期せいちょうきのみなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

すい めん ぶ そく 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

すい めん ぶ そく あく えいきょう
睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

しゅうちゅうりょく き おくりょく
集中力や記憶力
が下がる

ふ あん
ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライ
トが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはや
めるルールを作るのがおすすめ。代わり
にストレッチや読書をするのも、気持ち
よく眠るためのコツです。しっかり眠っ
て、元気にすごしましょう！



かん だん さ ちゅうい 寒暖差に注意！

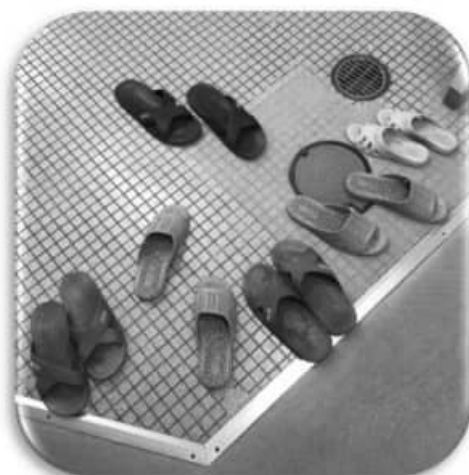


こまめに衣服の調節を。

▼7つのまちがいさがそう



1日約5～7回利用して、なかつ
たらとってもこまる場所はどこで
しょう？
こたえはトイレです！だれでも
学校で、1回は行くでしょう。
でも、そのトイレがきたなかつた
り、こわれていたらイヤだね。



→いつかのトイレ

ざんねんなトイレのスリッパ
ひとりひとりの思いやり、心づかいで、次
の人が使いやすいようにできたらいいね。

こころ
ちょっとした心づかいが
きれいなトイレにつながります



こころ
ちょっとした心づかいが
きれいなトイレにつながります





2025年11月28日 箕島小学校 ほけんしつ

寒い冬がやって来ました。体調をくずしている人はいませんか？
あたたかくしてすごしましょう。

家を出る前にチェック！

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

体育委員会の「冬の外遊び企画」とてもよかったです。体育委員さんありがとうございました！
外遊びは体にも心にもとてもイイですよ。

楽しかったよね

乾燥に注意！

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったたりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



手洗いフイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ① 食事やおやつの前や後
- ② トイレに行った後
- ③ 屋外から屋内に入るとき



A1 全部 手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ① 自然に手をかわかす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服でふく



A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

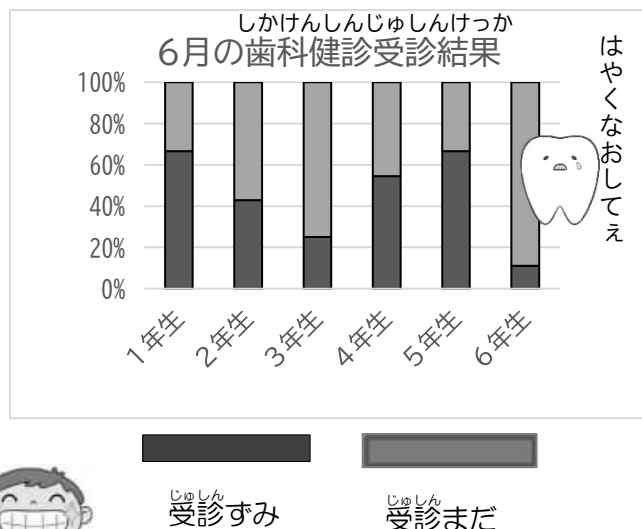
6月に歯科健康診断があり、石垣歯科校医さんに口の中の状態をみてもらいました。おぼえていますか？

夏休み前、むし歯や要注意乳歯があった人は、「治療が必要です」のお知らせを出しました。

歯医者さんに行って治療を受け、「治療済」「継続中」「経過観察」の用紙をもらい学校に出してくれた人を、『受診済み』としてグラフにあらわしました。1年生・5年生の『受診済み』さんが多かったです。すごい。

むし歯があるけど治療がまだの人・今回の健診（11月）でお知らせをもらった人は、痛くなる前に早めに歯医者さんに行ってください。

歯医者さんに行く必要がなかったのに、歯医者さんでブラッシングの方法を覚えてもらっている人もいましたよ。やるね！



は けんしん けつか 歯の健診結果を お知らせします

11月18日に行った

2回目の歯科健診で、

むし歯・みがき残し（歯垢）

があった人だけに知らせ
プリントをわたします。

おうちのかたと相談して
早めに歯医者さんでみてもらってください。

きれいにみがけている
子がたくさんいましたよ

☆検診を受けたのに、お知らせをもらわなかった人

↓
むし歯など、気になるところは
みつけられませんでした。
これからも歯を大切に！

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといーよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

めざせパーフェクト！

歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べるとき、よく〔 〕と脳がかばつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱい感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…砂糖 5…はえたて