



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 じょうたい 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・好きく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。少しの心がけでかかりにくくできます。

- 手洗いをする
- イ混みを避ける
- うがいをする
- マスクをつける
- 予防接種を受ける

換気をしないとどうなる？

⚠ ウィ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）

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！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。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。

☆ 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラしやすくなる

集中力や記憶力が下がる

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！

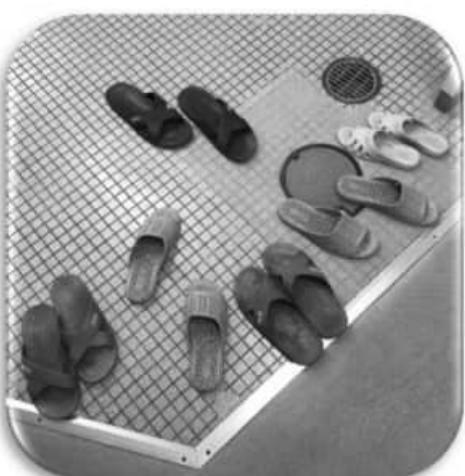


11月10日は



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ったり、こわれていたらイヤだよね。



ざんねんなトイレのスリッパ
ひとりひとりの思いやり、心づかいできたり、次

寒暖差に注意！



こまめに衣服の調節を。

▼7つのまちがいをさがそう





ほけんたより 11月

2025年11月28日 箕島小学校 ほけんしつ

寒い冬がやってきました。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ったら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくとも、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。



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、とても大切なものです。

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くいかなくなることがあります。

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・ワイブ

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 いつ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月に歯科健診があり、石垣歯科校医さんに口の中の状態をみてもありました。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教えてもらっている人もいましたよ。やるね！

歯の健診結果をお知らせします

11月18日に行なった

2回目の歯科健診で、

むし歯・みがき残し（歯垢）

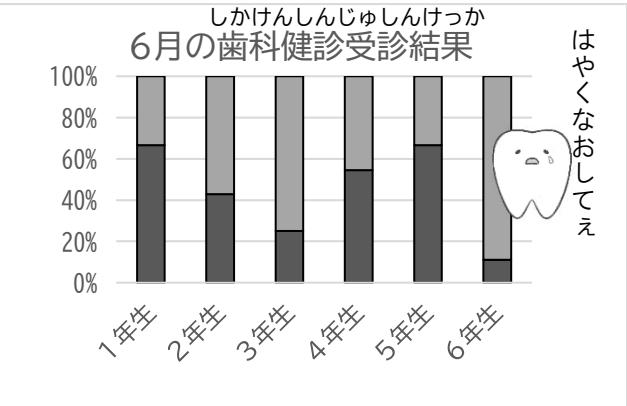
があった人にだけお知らせプリントをわたします。

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、気になるところは見つかりませんでした。これからも歯を大切に！



受診済み

受診まだ



めざせパーフェクト！歯と口のぎもんクイズ

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は [] cmくらいでよい。



歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であります。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？

2. ものを食べるとき、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。



3. [] には、口の中の食べカスや歯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。



《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 さとう 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



食べすぎ防止



唾液でむし歯予防



脳も元気になる



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

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

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！