

ほけん堂より11月

令和7年11月7日 田鶴小学校 保健室

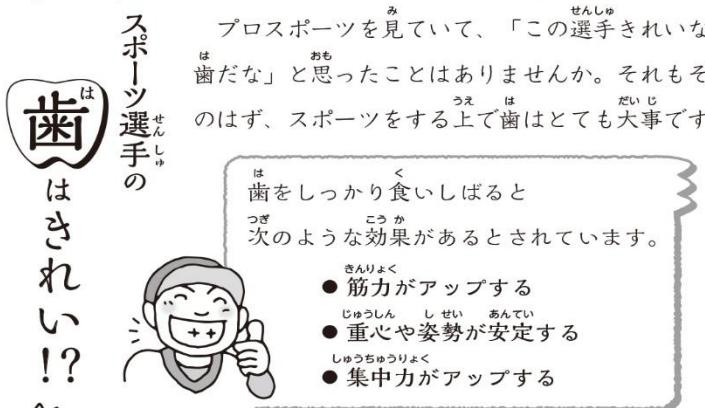
朝晩が寒くなり、体調をくずす人が増えています。インフルエンザも出てきました。力ゼやインフルエンザにかられないよう体調管理をしましょう。

また、秋の夕方はあつという間に暗くなって、周りが見えにくくなります。早い目に帰宅し、交通事故に気を付けましょう。



11月11日に歯科検診をします。

2学期の歯科検診は、むし歯を治療しているか、新しいむし歯ができるないかを診てくれます。むし歯は早く治療しましょう。食欲の秋。食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。一生使う歯を大切にしましょう。



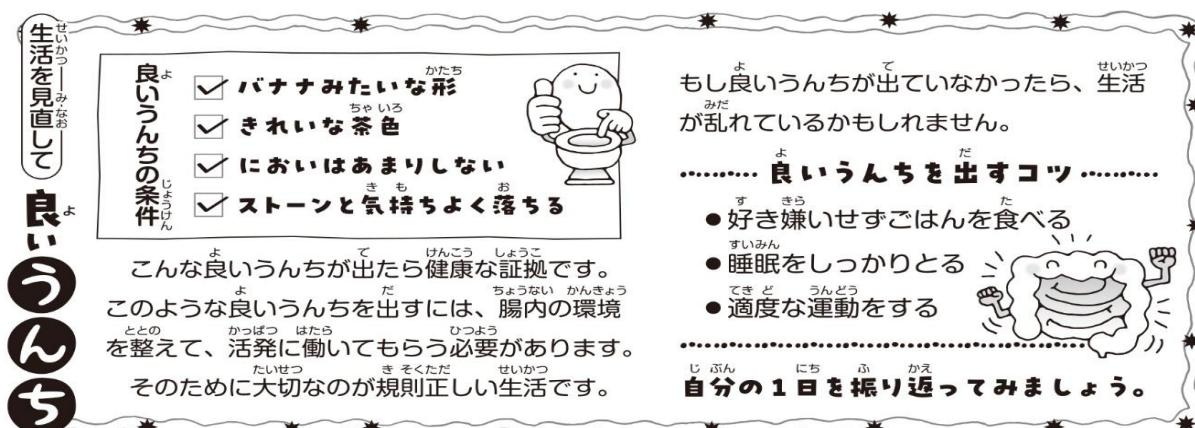
プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次の効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはあります。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのため大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかつたら、生活が乱れているかもしれません。

良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずにごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする

自分の1日を振り返ってみましょう。

排泄(うんち・おしっこ)は、からだの状態をあらわす大切なサイン

うんちチェックシート

記録期間 11月10日(月)~16日(日)

ながまえに見てね



毎日朝ごはんのチェックもあります。いいうんちを出すためにも朝ごはんは毎日食べることが大事。朝・昼・晩ごはんをよく噛んでたくさん食べることが大切です。昨年の調査では、全国の小学生の24.5%が便秘でした。田鶴小学校は18.8%でした。全国よりは良い結果ですが、調査期間中の1週間に1度も出ない人が5人いました。改善されていると良いですね。

便秘とは・・・うんちが週に2日以下と硬いうんちが2日以上

*排泄に関する標語を募集します。おうちの人と一緒に考えてもいいです。

朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かすスイッチ



活動モードに切り替わります

あたまを目覚めさせるスイッチ



勉強に集中できます

うんちを出すスイッチ



腸の動きを活発にします

大切なのは勉強で

いちども一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

振ふり返り

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

かみ紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」



みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。