



令和3年11月1日  
丹波小学校 保健室

みなさんは、11月というどんなイメージを持っていますか？ハロウィンやクリスマス、お正月など大きな行事があるイメージはないけれど、実は11月には健康に関する記念日がたくさんあります！

かいとう ちょうせんじょう  
怪盗イレコンからの挑戦状  
がっ きねんび  
11月にある記念日のなぞをおえ！！

なぞ① 11月1日

ヒント：いすにすわるときはよい〇〇ですわりましょう。

なぞ② 11月8日

ヒント：ここが痛くなるとごはんがおいしく食べられなかったり、力がでなかったりします。

なぞ③ 11月9日

ヒント：感染症対策に大切なのは、マスク着用や手洗い・うがい、ソーシャルディスタンスや換気といわれています。換気は何をいれかえるためのもの？

なぞ④ 11月12日

ヒント：人のからだはこれにおおわれています。



なぞ①のこたえ いい姿勢の日

「1」が背筋をのばした、いい姿勢にみえることから「いい姿勢の日」となりまし  
た。いい姿勢のポイントは、「あごをひく」「むねをひらく」「背筋をのばす」「おしりをひきしめる」です。横からみたとき、耳が肩の線より前にある人は要注意！確認してみてくださいね。

なぞ②のこたえ いい歯の日

歯にはものを食べる以外にもいろいろな役割を果たしており、毎日しっかりと手入れをしてけんこうな歯を保つことが重要です。保健室まえに歯をみがくときに大切な4つのことについて掲示があります。確認してみてくださいね。

なぞ③のこたえ いい空気の日

コロナだけでなく、インフルエンザも流行してくる時期になります。感染症対策としてうっかりしがちな換気にも目を向けて生活することができるといいですね。また、換気をしているとさむく感じるときもあります。そんなときは衣服で調整出来るようにしましょう。

なぞ④のこたえ いい皮ふの日

さむくなると、とくにはだが乾燥してきます。お肉やお魚などのタンパク質、フルーツなどに含まれるビタミンC、レバーやにんにくに含まれるビタミンA、納豆やたまごに含まれるビタミンB2やB6をとるためにも、食事はバランスよくとりましょう。また、乾燥しやすいところには、ハンドクリームやボディクリームをぬってケアをすることもおすすめです。ひどくなるまえに保湿をしましょう。

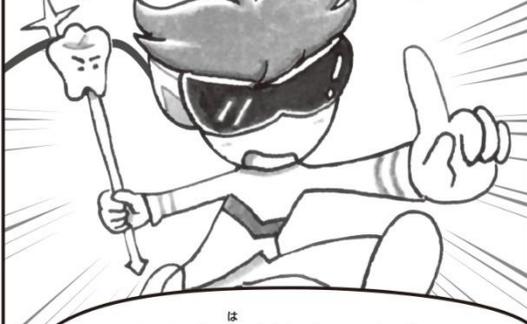


# もしも歯が なかつたら？

あーあ、  
歯みがき面倒だな。  
歯なんて、なくても  
いいんじゃない？



その君！  
歯を大切に  
して  
いないね！



もしも歯がなかつたら…  
どんなことになるのか見てみよう

食べ物をかみ砕く  
ことができない



正しく発音できない



ほかにも…

だ液をしっかりと  
出すことが  
できなかつたり

パワーが  
出なかつたり

元気がないように  
見えたり

こま  
困ることが  
たくさんあるよ

どうだった？ たった1本  
失うだけでも、かみ砕く力は  
弱くなってしまうんだよ

大切に  
することが  
よくわかったよ。  
きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

えんぴつと同じ  
持ち方で

軽い力で  
小刻みに動かす

歯みがきのポイントは…

## 保健室からの お知らせ

今月の保健目標は

自分の体の成長を知ろう



### \* 11月の松本スクールカウンセラー来校日のお知らせ \*

- 11月 4日(木)… ①10:00~ ②11:00~ ③14:00~  
④15:00~ ⑤16:00~
- 11月 25日(木)… ①10:00~ ②11:00~ ③14:00~  
④15:00~ ⑤16:00~

予約をしたい場合は、  
養護教諭まで連絡をおねがいします。



### 不安やきんちょうとうまく付き合うために

不安やきんちょうをコントロールする方法としていつでもどこでもできる方法のひとつが呼吸法です。

いろいろなことを考えずに自分の呼吸に注意をむけ、ゆっくりと呼吸をすることで心と体が休まり、頭の中がすっきりします。呼吸の長さや深さは気にせず、自分のおなかのふくらんだりへこんだりすることを意識するとよいですよ！

不安や心配な気持ちも一緒にはき出すイメージで取り組むとより効果的です！