

令和3年11月9日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう



ほけんだより

11月

あさゆう ひ こ きび きおんさ くうき
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。気温差があり、空気
かんそう かぜ ひ きせつ ところ からだ げんき
も乾燥するので、風邪を引きやすい季節です。心も体も元気に
す 過ごせるよう、天気に合わせて衣類で調整したり、手洗い、
かんき 換気をしたりするなどして、体調管理に努めましょう。

むし歯ゼロを目指そう!

なかよし・ふれあい学級は全員、むし歯治療が終わっています。
これからも、定期的な歯科受診と歯磨きで、むし歯ゼロを維持し
てくださいね。

11月9日現在のむし歯治療率は52.3%です。日立木小学校
と幼稚園では、全員でむし歯ゼロを目指して頑張っています。ま
だ歯医者さんへ行ってない人は、歯医者さんを受診しましょう。

治し終わった人 11人
直していない人 10人

むし歯治療のようす

1年	2年
3年	4年
5年	6年
なかよし	ふれあい

考えてやってみよう!

むし歯を予防しよう!

むし歯になってしまったら、早めに受診して治療することが必要ですが、その前に、むし歯になら
ないようにすることも大切です。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを
「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯で食事をするためにも、毎日の歯磨きをてい
ねいにしたり、定期的に歯医者さんを受診したりするなどして予防に努めましょう。

おうちの方へ

11月9日(火) 歯科検診でむし歯が見つかった後、治療完了証が提出されていない児童に「むし
歯治療のすすめ(第3次)」を配付しました。発達段階において、疾病にかかった時に病院で治療を受
けることや定期検診を受けることは、健康な口腔状態を保持するだけでなく、自身の健康を維持しよ
うとする力を身に付けることに繋がります。

いい歯の日に合わせ、歯科受診していただければと思います。よろしく願いいたします。

いい歯を目指してかむ力をつけよう!

11月8日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせになることから「いい歯の
日」とされています。この機会に、歯について考えてみましょう。
弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったと言われていま
す。食べ物をよくかむことは、体にとってよいことがたくさんあります。どん
なよいことがあるのか、「ひみこの歯がーぜ」で覚えましょう。

11月8日は
いい歯の日



ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音 はっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気 予防
いー 胃腸快調	が がん予防	

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

考えてやってみよう!

かむ回数をふやしてみよう!



かみごたえのあ
るものを食べる。



飲み物や汁物な
どの水分で流し込
まない。



食材を大きく切
る。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう!

11月7日は立冬です。これから寒い季節になりますが、冬も元気に過ごすためには、抵抗力を
高めることが大切です。栄養バランスのよい食事と、適度な運動をして、毎日十分な休養と
睡眠をとることが大切です。また、寒い季節は空気が乾燥して、人から人にうつる感染症が
流行りやすい時期になるため、こまめに手洗い、うがいをして、病原菌(病気の原因になるウイルス
など)が体の中に入らないように気を付けて生活しましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。