

ほけんだより

すこやか



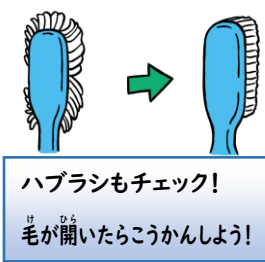
ほけんだより 11月号
犬山市立犬山北小学校
R3.11.2

11月に入り、秋が深まってきました。朝晩はすっかり冷え込む日も増えてきました。体調を崩さずに元気に過ごしていますか。体調を崩さないようにするためにも、天気や気温に合わせて服装を調節しましょう。



歯、みがいていますか？ 11月8日は「いい歯の日」です

高学年はもちろんですが、低学年の子も大人の歯が生えてきていると思います。子どもの歯(乳歯)から生えかわった大人の歯(永久歯)は、失ってしまったら二度と生えてくることはありません。おじいちゃん、おばあちゃんになるまで、ずっと使います。歯の健康は、おいしく食事をするだけでなく、運動や脳の働きを活発にするなど、体の全身に関わります。この先の自分のために、今から大事にしましょう。



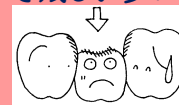
歯を観察してみましょう! 「みがき残しが多いところ」



歯のあいだ



歯と歯ぐきのあいだ



高さのちがう歯



歯のうら



おく歯のみぞ

★ 1日1回は、かがみで自分の歯を見てみがきましょう★

発育測定と視力検査を行います

楽しみにしていたくれた人は、おまたせしました。

延期にしていた発育測定(身長・体重測定)を行います。合わせて、視力検査も行います。

持ち物： 体着、メガネまたはコンタクトレンズ(コンタクトの人はつけてきてください。)



発育測定・視力検査の予定

11/4(木) 6-2、6-3

11/5(金) 4年生、3-2

11/8(月) 1年生

11/16(火) 5年生、3-3

11/17(水) 仲よし、6-1、3-1

11/25(木) 2年生

★11月の保健のめあて★

なんでも食べて健康になろう



バランスよく食べていますか？

「やった! 中華だ!」「魚よりお肉がよかったなあ」「しいたけが出る...どうしよう」「パンよりごはん派」毎日、保健室を利用した子と、保健室前に掲示しているこんだて表を見てその日の給食の話をしします。給食を楽しみにしている子が多く、とてもうれしく思います。みなさんが楽しみにしている給食は、栄養バランスを考えて作られています。そして、給食だけでなく、家の食事、みなさんの健康を考えておうちの人が作ってくださっています。ぜひ、今月は、苦手なものを食べることに挑戦してみましょう。

食べたもので体はつくられる!



筋肉や骨をつくる
たんぱく質

エネルギーを生み出す
炭水化物、脂質



体のちょうしをととのえる
ビタミン、無機質

どの栄養も体をつくるために欠かせません!



心、元気ですか？ 保健室からメッセージ

相談や心配ごとで保健室を利用する人が増えています。

悩みの内容によってその解決方法も様々ですが、悩みの解決方法の1つに、「人に話してみる」という方法があります。もし不安に思うことがあって、「話を聞いてほしい」と思ったら、家族や友だち、担任の先生や話しやすい先生に話をしてみるのもよいと思います。悩みがすぐに解決しなくても、だれかに話すことで気持ちが軽くなるかもしれません。また、だれかに話をしてみると、自分のモヤモヤしている気持ちを整理することができるかもしれません。ためしてみてください。



悩んだときは、自分の好きなことをして、気分を変える方法もおススメです。気持ちがすっきりしたり、切り替えたりできることもあります。

