

# ほけんたより

11

月

さいたま市立与野南小学校

保健室

令和7年10月31日(金)

かづ  
11月の保健目標

そと げんき  
外で元気にあそぼう

## 運動遊びをしよう

さいきん からだ うご  
最近、体を動かしていますか？

うんどうあそ きんにく ほね はつたつ とも たの じかん す こころ  
運動遊びをすると、筋肉や骨が発達したり、友だちと楽しい時間を過ごせたり、心  
がスッキリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

うんどう にがて ひと かんたん ちょうせん  
はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、やわらかいボール  
つか を使ってみたり、「遊び」として楽しんでみませんか。

こんげつ たいちょう ととの じゅんびうんどう  
今月は、なわとびキャンペーンがあります。体調を整えたり準備運動  
じゅんび  
をしたり、準備をしっかりして参加しましょう。そして、楽しみながら  
こころ からだ けんこう みなみ こ めざ  
心も体も健康な南っ子を目指しましょう。



## 寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス  
など感染症の予防にしっかり  
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ & 運動不足になりが  
ちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間。規則正しい生活習慣を続けよう。

### 学校保健委員会を開催します

- ・日時 令和8年1月21日(水) 14時30分～16時
- ・会場 与野南小学校 体育館(参加人数により変更あり)
- ・内容 「いのちの始まりをどう伝える? 家庭ができる性教育の第一歩」

詳細は改めてお知らせします。  
保護者の方々の御参加をお待ちしております。

# 11月8日は「いい歯の日」

「いい(11)は(8)の日」にちなんで、丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大さや形、位置に注意してみがきましょう。

11月6日(木)は歯科健診です!  
対象は1・2・3年生・5くみ・6-2です。  
※6-2は学級閉鎖だったため  
当日はしっかり歯みがきをしてきましょう。

## 正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか? 正しく歯をみがくには、次のことについて注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



②軽い力でみがく



### 保護者の方へ

#### ● 親子歯みがきチェック

11月8日の『いい歯の日』に合わせて親子で歯みがきチェックを実施します。

期間は、11月5日(水)～9日(日)になります。11月5日(水)に、カラーテスター錠とお知らせを配布しますので、よくお読みいただき、お子さんと一緒に取り組んでください。11月10日(月)までに記録用紙を担任の先生へ提出してください。

#### ● 歯みがきカレンダー

11月10日(月)～16日(日)の期間に実施します。11月17日(月)に担任の先生へ提出してください。お子さんへのお声掛け等、御協力をお願ひいたします。



## 5年生 歯科巡回指導を行いました

10月14日(火)に歯科衛生士の方が来校し、歯肉炎予防のための歯みがき指導を行いました。



歯を赤く染めたところを鏡で確認しながら、ていねいにみがいている様子です。

### 感想の一部です

- 歯みがきのポイントに気をつけてみがいたら、歯がつるつるになった。
- いつもみがけていると思っていたが、こんなにいっぱいプラーカーがついているとは思わなかった。歯肉炎にならないために正しい歯みがきをして予防したい。
- 歯肉炎とは、かゆみや痛みはないけど、放っておくと悪化して、あごの骨を溶かしてしまうことがわかった。歯みがきのポイントを覚えて歯みがきをする。健康な歯肉をめざす!