

# ほけんだより 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)

## 11月の保健目標 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 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。

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 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を。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？ 家庭でできる性教育の第一歩」

講師 さいたま市地区助産師会 田川 智美様

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。

「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、歯の大きさや形、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、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に  
きちんと当てる



②軽い力で  
みがく

③歯ブラシを小刻みに  
動かしてみがく



### 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、御協力をお願いいたします。



## 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ク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！