

ほけんだより11月

鼻水や咳、のどが痛かったりと体調を崩している人が増えてきました。
手洗いうがいや水が冷たくなってくる季節ですがしっかりするようにしましょう。また早寝早起きや好き嫌いなくご飯を食べるなどをして冬の寒さに備えましょう。



持ち物を確認しよう

★ハンカチを持っていますか？

洗った手や汗を拭いたり、たくさん血が出ている時には止血のために押さえたりと、大切なアイテムです。ランドセルや机に入れっぱなしにせず、必ずポケットに入れておくようにしましょう。

★上着を持っていますか？

寒くなってきて背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れたりしている人を見かけるようになりました。寒いなと思った時に着られるよう、上着を持っておきましょう。



11月8日(いいはの白)

毎日歯みがきをしていますか？
歯の病気にかかると、おいしくご飯が食べられなくなったり、痛くて勉強に集中できなくなったりします。

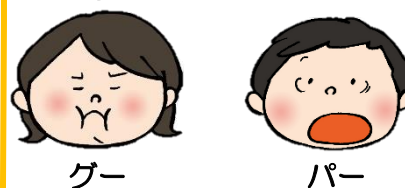
そうならないように、
しっかりと歯みがきをしましょう。
1学期に歯科健診のお便りをもらった人は歯医者へ行って
みてもらうようにしましょう。

「ほほ」、「舌」、「くちびる」をしっかりと動かそう！

口の周りの筋肉をしっかりと使っていますか？この筋肉は、
口をしっかりと閉じたり、ご飯をよくかんだりする時に使っています。しっかりと鍛えることで口がポカン開くことが減り鼻呼吸が上手になったり言葉をはっきり発音したりすることにも役立ちます。

《やってみよう》

① 顔でじゃんけん



チョキ

ブブ
ブ

② 1分間ぶくぶく

③ 風船ガムを
ふくらます
※おうちの人と
やりましょう



ひみこの食育標語

ひみこのはがいいぜ

『よく噛む』8大効用

肥満予防

言葉の発音ははっきり

歯の病気予防

胃腸快調

ひみこのはがいいぜ

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球