

ほけんだより 11月

令和7年10月31日
伊豆市立修善寺小学校
ほけんしつ〔No.13〕

いい歯のために歯みがきしよう!



3度の食後

3分以内に

3分間

11月8日は「良い歯の日」です。皆さんの歯は、一生使っていく大切な歯です。これからも元気な歯でいられるように、丁寧な歯みがきを続けていきましょう。

また、よくかむことも大切です。よくかむことで、あごや歯が強くなり、だえきがたくさん出て、むし歯の予防にもなります。また、集中力がアップして、勉強やスポーツでも力を発揮することができます。

自分の姿勢を確認しよう



よいしせいで生活しよう

悪いしせいを続けると...



目が見えづらくなる



背骨のバランスが悪くなる



内臓がおされて、食べ物が消化しづらくなる



歯並びが悪くなる

よいしせいを続けると...



目がつかれない



勉強に集中できる



消化が良くなり、おなかがすっきりする

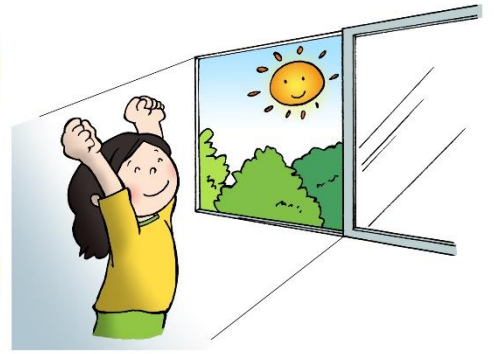
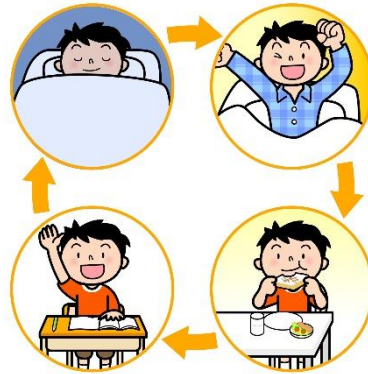
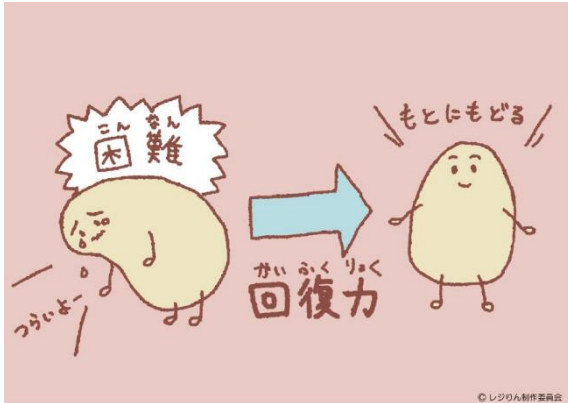


リラックスできる



レジリエンスを育てよう

10月21日(火)の心の時間では、「レジリエンス」という心の力について学びました。レジリエンスは、つらいことや困難なことが起きても、そこから回復する心の力のことです。レジリエンスを育てるためには、規則正しい生活をしたり、深呼吸してリラックスしたりすることが大切です。普段の生活の中で意識して、少しずつレジリエンスを育てていきましょう。



レジリエンスを育てるためには・・・

規則正しい生活や、マインドフルネスが大切

感染症に気を付けよう

今年は、インフルエンザの流行が例年よりも早まっています。

また、気温の変化が激しいこともあり、風邪をひいて、咳をしている人も増えてきました。手洗い・うがいや、規則正しい生活をして、感染症に気を付けていきましょう。

感染症

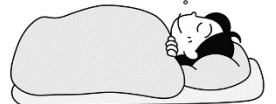
みんなで協力して
流行を防ぎましょう



十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める



せきエチケット



感染経路の遮断

感染源の除去

