



令和7年11月4日

東野小学校

保健室

11月になりました。この間から一気にさむくなり、体調をくずしている人がふえたような気がします。ここから冬にむけてもっとさむくなります。かぜをひいたり感染症にかかったりしないよう、体調管理をしっかりしましょう。



11月8日は

いい歯の日

は 歯 を 磨こう

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯に  
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に  
入れておくのは避け  
ましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ  
液があまり出ないので、むし歯になりやすくな  
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長  
時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



# ほけんしつ 保健室スタンプラリー

11/4~7まで昼休憩に保健室スタンプラリーを実施しています。  
保健体育委員会の5人にも手伝ってもらい、体験型のコーナーも4つ  
用意しています。スタンプを全部集めたら景品がもらえるかも？！

しせい  
姿勢チェック



しんちようそくてい  
身長測定コーナー



けんこう  
健康クイズコーナー



けんこうどうが  
健康動画コーナー



景品の中に、学校歯科医の黒川先生からいただいたキシリトールのタブレットを用意しています。持って帰ったキシリトールは用法・用量をご確認の上おうちでご利用ください。