

# ほけんだより11月

南会津町立南郷小学校  
保健室 第13号  
平成28年11月2日



## 《11月の保健目標》衣服の調節をしよう！



11月になり、寒さもだんだんときびしくなってきました。雪が降るのが待ち遠しいですね。暖房をつけると湿度が下がり、乾燥しやすくなります。かぜをひかないように、手洗い・うがい・マスクをするようにしましょう！

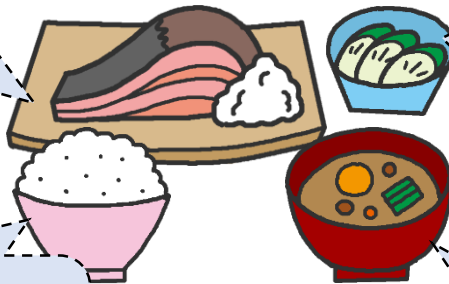
## 11月9日（水）～11月15日（火）は

### 朝食見直そう週間になります！

#### 朝食づくりのポイント

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！

＜主菜＞肉・魚・豆などたんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



＜副菜＞野菜・芋・海藻などビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。体の調子を整える働きがあります。

＜主食＞ごはん・パン・麺類など炭水化物を多く含む食品。脳にエネルギーを補給するために必要です。

＜汁物・飲み物＞水分や野菜を補うことができます。

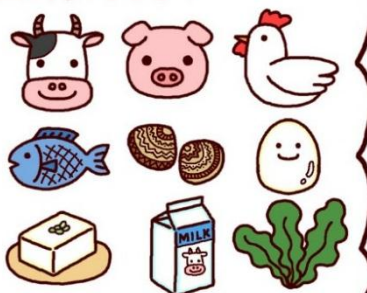
#### 黄色のなかま

熱やかになるもの



#### 赤のなかま

血や肉になるもの



#### 緑のなかま

からだの調子をととのえるもの



## 元気な1日のスタートは バランスのよい朝ごはんから！

\* 11月9日～15日までの1週間、どんな朝ごはんを食べてきたか、自分でプリントに書きます。

# 11月8日は「いい歯の日」です！

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みがかく前にハブラシをチェック

ちからをいれすぎないようにしてこまごまに動かす

おくば奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯にまっすぐあてる

まえば前歯の内がわはかかとをつかう

は歯と歯肉のさかいめはすこしかたむけて

\*朝ごはんチェックと一緒に、朝の歯みがきのチェックもします。

～おうちの方へ～

2学期が始まり、2ヶ月が経ちました。お子さんの歯ブラシの毛先が広がっている場合には、交換時期のサインです。歯ブラシの寿命は1～2ヶ月といわれています。そろそろ交換時期かと思しますので、ぜひ、お子さんと一緒に歯ブラシのチェックをよろしくお願いします！

## 《かぜが流行ってきています！》

さいきん最近、せきをしていたり、はな水をすすったりしている人がたくさんいます。つか疲れているとかぜをひきやすくなってしまうので、ゆっくり体を休めること、そして、てあら手洗いうがいをして、かぜをよほう予防することを心がけるようにしましょう。



きりとり

子ども達の健康や生活のことで気になっていることがありましたら、ご意見をお寄せください。

貴重なご意見、ありがとうございます。