

すこやか

吉田小学校保健室
第 7 号
2025.10.31



がつ か は ひ
11月8日 “いい歯の日”

みなさんはごはんを食べるとき、どのくらいかんでいますか？何回かんで食べているか数えたことはありますか？よくかんで食べると体にとっていいことがたくさんあります。一口30回かむことを意識してごはんを食べてみましょう。

よくかむといいこといっぱい！かむことの効果

は
ひみこの歯がいーぜ

ぼうし
①まん防止

た 食べすぎを防ぐよ！

はったつ
②みかく発達

あじ 味がよくわかるようになるよ！

こ とばはつきり

はつおん 発音がはっきりして、
ひょうじょう 表情もよくなるよ！

はったつ
③のうの発達

のう はたら 脳の働きがよくなって、記
りよく しゅうちゅうりよく
おく力や集中力アップ！

は びょうき よ ぼう
④歯の病気予防

ば ふせ ぐち なか
むし歯を防ぎ、口の中が
きれいになるよ！

よ ぼう
⑤かん予防

えき だ液(つば)が体に悪いも
のを減らしてくれるよ！

はたら たす
⑥いちょうの働き助ける

た もの えいよう こま
食べ物の栄養を細かくする
はたら たす
働きを助けるよ！

ぜ んりよくとうきゅう

は 歯を食いしばる力がア
ップして、力いっぱい
うんどう
運動できるよ！

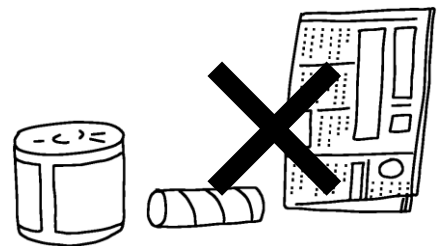


11月10日 “いトイレの日”

トイレはみんなで
気持ちよく使おう！



★トイレットペーパー
は必要な分だけ使う
ようにしましょう。
使いすぎ注意！



★便座などがよごれていないかチェックしよう。
★手でレバーをおして水を流そう。

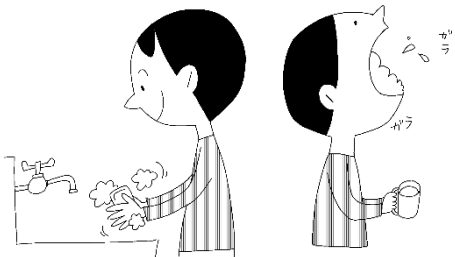


★トイレットペーパー
以外のものをトイレに
流しません。
★トイレでは遊びません。

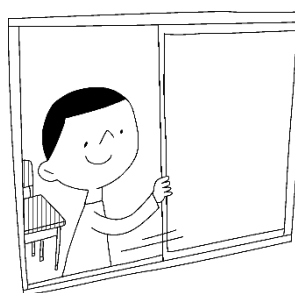
かぜ予防の3つのカギ



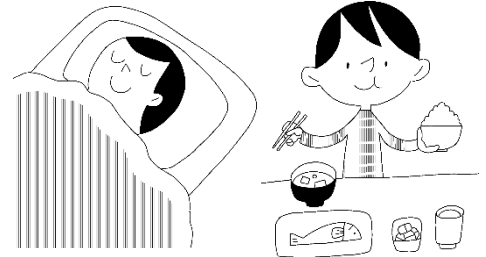
🔑 手あらい・うがい



🔑 かんき



🔑 休養・栄養



日に日に寒くなってきました。吉田小では、体調をくずす人が増えてきています。しっかり予防をして、冬を元気にむかえましょう。カーディガンや上着などがあると、寒いときに重ね着ができるので便利です。体操着の長そでと長ズボンを用意しておくのもおすすめです。

～ 保護者の皆様へ ～

11月5日（水）に1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。後日結果をお知らせします。2～6年生のお子さんでも、色の見え方に関して気になる様子がありましたら検査をすることができますので、担任または養護教諭にご相談ください。

