ほけんだより

11月

令和８年１１月２日
江戸川区立下鎌田東小学校
校　　長　山本　浩一
養護教諭

朝晩の空気がひんやりして、季節が一歩冬へ進んできました。11月7日は、暦の上で冬の始まりを示す「立冬」です。

学習発表会が近づき、どの学年も本番に向けて一生懸命取り組む姿が見られます。疲れがたまりやすい時期でもあるので、規則正しい生活をしましょう。

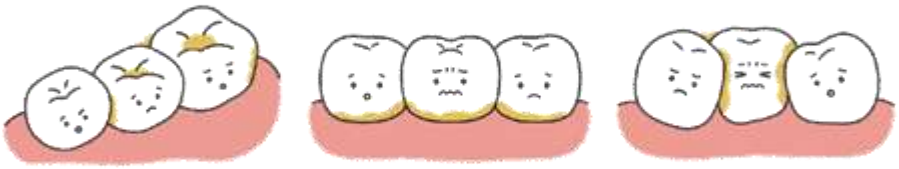
またインフルエンザが少しずつ流行し始める季節でもあります。手洗い・うがい、十分な睡眠を心がけ、元気に本番を迎えられるようにしましょう。

11月8日は いい歯の日



鏡でcheck みがき残し0

みがき残しやすいところ



奥歯　　歯と歯ぐきのさかいめ　　歯ならびがデコボコしているところ

みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう

歯の役わりってなに？



発音を助ける



食べ物をかみ砕く



表情を作る



虫歯になりやすいのは？



ダラダラ食べる



甘いものをたくさん食べる

甘いものは、虫歯菌(プラーク)のえさになります。
食後は必ず歯みがきをしましょう！

歯がなくなるとどうなるの？







歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



数字で見る

世界のトイレ事情

約34億人 衛生的なトイレを使えない人の数。
このうち約3億5,400万人はトイレがなく屋外で排泄。



約52万人／年 不衛生なトイレによる細菌感染で下痢を起こし、命を落とす5歳未満の子供の数

（2024年時点、ユニセフ）

衛生的でも感染対策を

衛生的なトイレとは、排泄物が別の場所に運ばれ、安全に処理されるトイレのこと。日本の水洗トイレは衛生的ですが、複数の人が使う以上は排泄物に含まれる細菌などに感染する危険がつねにあります。冬場は激しい下痢をひき起こすノロウイルスなども流行します。「トイレの後は石けんで手洗い」は忘れないでください。





風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。