11月ほけんだより

令和８年１１月２日
針ヶ谷小学校　保健室

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。日中との気温差も大きく、衣服の調節が難しい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためにも、気温に合わせた衣服選びや、バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけましょう。ご家庭でも、お子さんの体調や生活習慣を見守りながら、元気に毎日を過ごせるようサポートしていただければと思います。

親子ではみがきチェック



11月8日は『いい歯の日』です。『いい歯の日』にちなんで本校では、カラーテスターと歯みがきカレンダーを実施します。期間は11月6日（金）～11月12日（木）までになります。事前にカラーテスター錠とワークシートを配付しますので、よくお読みいただき、お子さんと一緒に実施してください。

また、仕上げ磨きは小学校3年生くらいまで毎晩してあげるのが理想です。 高学年でも「今日は奥の歯までみがけた？」と声をかけるだけでも違います。

他にも、鏡を見ながら歯みがきすることで、自分の歯並びやみがき残しを意識できるのでおすすめです。

ご家庭でも声かけやちょっとした工夫で、毎日の歯みがきがぐっと楽しく、上手になります。ご家庭でのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

寒さに負けない体づくり

寒さは血行を悪くし、体温を下げることで免疫力が低下しやすくなります。冬の感染症や風邪に負けないために、日々の生活でできる工夫を一緒に見直しましょう。



🧣✨体を冷やさない服装の工夫

- 寒い朝は、肌着やヒートテックなどを活用して体を内側から温める
- 重ね着で調節できる服装にすると、昼間の気温変化にも対応しやすい
- 首・手首・足首を温めると体全体が冷えにくくなります



🏃✨日常でできる簡単な体温アップ法

- 朝晩の軽いストレッチや深呼吸は血行促進に効果的。
- 日中、日光を浴びることで体内時計が整い、体温調節もしやすくなります。
- 外から帰ったら手洗いのほかに、足首や手首を温めると冷えにくくなります。

