

ひまわり

2023. 11. 1
前山小学校 保健室
ほけんだより
第7号

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんだ様々な日があります。
そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8 いい歯の日 食べたらずう歯みがき！むし歯・歯周病を予防しよう！！

11/9 いい空気→換気の日 寒くてもこまめに換気！かぜや感染症を予防しよう！！

11/10 いいトイレ→トイレの日 次に使う人のことを考えて使おう！

11/12 いい皮ふ→皮ふの日 冬の冷たくかわいた風は要注意！お手入れを念入りに！！



「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる

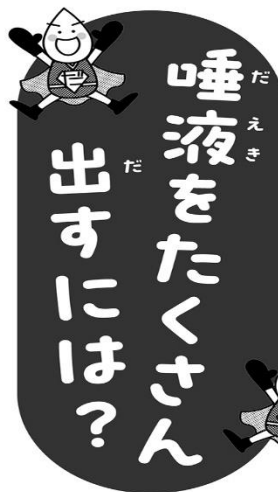
もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで



保護者の皆様へ

講座が開催されます。お時間がありましたらご参加ください。

スクールカウンセラー 高井 美佳先生による 第2回「子育てセミナー」

お子様のことで気になることがある方は、ぜひお気軽にご参加ください。下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日時：令和5年11月22日（水） 13:30～14:30

場所：前山小学校 多目的室（中舎1階）

参加者：前山小学校の保護者

内容：めざせ！子どもが伝えやすい関係

～具体的な場面で、子どもの立場で考えてみましょう～



がっ ぽけんもくひょう
11月の保健目標

じぶん こころ み
自分の心を見つめよう



つら 休もう
疲れたら休もう



● ● こころのかぜにも ^き 気をつけて ● ●

わたしたちの ^{からだ} 体 と ^{こころ} 心 には、^{つよ} 強い つながり があります。 ^{からだ} 体 の ^{ちようし} 調子 が よくない と ^{きぶん} 気分 が ^お 落ち ^こ 込んで しまう ように、^{なや} 悩み ごと が ある と ^{あたま} 頭 や ^{いた} おなか が 痛 くなる こと も ある の です。

ストレス は だれ に でも ある もの だから こそ、うまく ^{つきあ} 付き 合 っ て い く こと が 大 切 です。い ろ い ろ た め し て、^{かる} 軽 く す る 方 法 を 見 つ け る と ^{せいかつ} 生 活 し や す く な り ま す よ。



^{きも} 気持ち さが し ゲーム



^{した} 下 の ^{わく} 枠 の 中 か ら、^な 気 持 ち を ^{あらわ} 表 す ^{ことば} 言 葉 を い く つ 見 つ け ら れ る か な ? “タテ ↓ 読 む の も の” と “ヨコ → 読 む の も の” が あ り ま す。探 し て み よ う ! 全 部 で 28 個 あ り ま す。

を	あ	る	な	か	え	こ	り	も	け	が	っ	か	り
あ	ま	え	た	い	ぶ	ま	や	さ	う	あ	び	な	さ
む	な	せ	の	わ	お	っ	さ	め	ち	ぼ	あ	し	こ
き	あ	ち	し	あ	い	た	い	す	う	れ	し	い	い
さ	び	し	い	く	ず	れ	す	が	ら	ゆ	ん	る	よ
れ	あ	む	ん	も	あ	こ	て	あ	や	わ	ぱ	か	も
し	ん	じ	ら	れ	な	い	と	は	ま	こ	い	う	あ
あ	お	こ	あ	と	い	よ	あ	ん	し	ん	そ	め	ず
わ	ふ	ま	ん	お	ば	を	あ	ほ	い	ご	つ	ろ	る
せ	あ	ね	あ	ぼ	す	き	ち	み	ら	れ	ま	い	い
か	ん	げ	き	て	ひ	ん	つ	び	け	ろ	ら	せ	の
て	ふ	れ	あ	ろ	ね	ち	な	っ	て	あ	な	つ	め
つ	ら	い	か	ん	く	よ	む	く	や	し	い	を	ふ
み	あ	と	こ	た	り	う	せ	り	あ	よ	な	い	ゆ
い	へ	す	わ	ゆ	め	す	き	も	け	っ	た	う	か
だ	ね	む	い	ぬ	う	る	く	た	よ	く	る	し	い

い ね い ・ り ま い ・ い ら け ら れ る ・ り > へ ・ い ら ま い ・ い ら ま い
い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い
い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い
い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い ・ い ら ま い

★ こ た え ★