

# ほけんだより 11月

令和3年 11月  
一丘小学校 ほけんしつ

「いつまで暑いんや…」と言っていた10月でしたが、急に寒さがやってきましたね。  
急いで長袖を出して、わたしはもうたくさん着込んでいます(笑)  
運動場をながめていると、上着をぬいで半袖で遊ぶ子ども。ほんとにたくましいなあ…☺  
日が暮れるのも早くなり、気がつけば 外は真っ暗。いよいよ 冬が近づいてきましたね!

11月25日～26日の2日間、6年生は 修学旅行にいきます。  
先生も修学旅行の引率をするので、学校にはいません。

1～5年生のみんな 大きなけがのないように気を付けてね☺♪

6年生は、修学旅行をめいっぱい楽しむために、感染症の予防や、  
けがに気を付けて、しっかりと体調を整えておこうね!



## ヒント3つでわかるかな? 体の一部のこれな～んだ??



- ① 1日に約0.1mm成長するよ。
- ② 全部で20個あるよ。
- ③ これがないと、えんぴつをつかめないよ✎

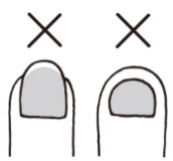
こたえは… “ つめ ” です!

つめがあることで、モノをつかむことができたり、走ったりすることができます。  
つめがなければ、ぐっ!と指先に力を入れることができません。  
でも、のびすぎるとけがのもとに…。 “つめわれた!” “担任の先生に切っただけで! って言われた…” という子がよく保健室に来ています。2週間に1回を目安に切ろうね。

お風呂あがりの、つめがやわらかいときに切るのがおすすめ♪

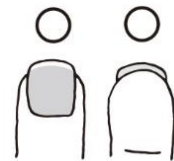
### < NGの切り方 >

両角を切り落としたり、  
深爪にすると、  
痛みが出たり、炎症を起こ  
してしまふことがあります。



### < OKの切り方 >

両角を少し残して切ります。  
手のひらから見た時に、  
指先からつめが大きく  
はみ出さないくらいの長さがベスト!!

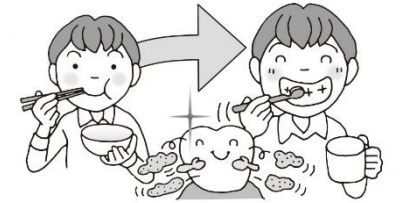


## 11月8日はいい歯の日です

11月8日は、ゴロ合わせで“いい歯の日”。歯にいい習慣を考えてみよう!

### 食べたらみがくこと!

むし歯の原因は歯こうです。うがいでは取れません!  
歯みがきをすることで歯垢をきれいに落としましょう。



### 目標は、ひとくち30回かむこと!

よくかむと“だ液”がたくさん出てきます。だ液は、  
むし歯を防いだり、口の中をきれいにしてくれます。

### 1年に1～2回は、歯医者さんでみてもらおう!

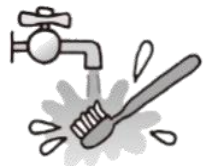
歯の状態をすみずみまで見てもらえるので、  
むし歯などを早く発見することができます。



### 毎日使う “歯ブラシ” 自分の歯ブラシを1度見てみよう!!

#### 歯ブラシもキレイに洗おう!

歯をみがいたあとの、歯ブラシは、食べカスや、歯こう(歯の表面に  
ついていて白いネバネバ)などの汚れがたくさんついています。  
ブラシの根元のほうについた汚れも、しっかりと流水で洗いましょう。



#### 定期的に交換しよう!

毛先が広がった歯ブラシでは、歯のすき間までブラシが届かず、汚れをき  
ちんと落とすことができません。ボロボロの歯ブラシだと、口の中を傷つ  
けてしまうかも…。1ヶ月を目安に交換しましょう。



## 体重測定・あたまじらみ検査のお知らせ☺

11月8日～12日に、体重測定・あたまじらみ検査を行います。

“からだの発育”と“ピンクの封筒”でお知らせします。確認後は学校へご提出ください。

※検査の日、編み込みなどの凝った髪形をさげ、ほどきやすい  
ひとつくくりなどにしてください。

