



おうちの人と一緒に読みましょう！

令和4年11月1日
横浜市立下田小学校
保健室

11月7日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には決まった食材はありませんが、体が温まるものを食べて、よく眠り、元気に冬を乗り越える準備をしていきましょう。

かぜにも 感染症にも 負けない！ 元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④ つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

いい姿勢には、いいこといっぱい♪

気分アップ・集中力アップ・代謝アップ

ねこ背、そり腰、足を組む、ひじをつく等の姿勢は、実は体に大きな負担をかけています。正しい姿勢にすると、全身の血液やリンパの流れが良くなり、脳も十分に働きます。毎日スッキリ気持ちよく過ごすために、今より少しいい姿勢を心がけてみましょう。

正しい姿勢のお手本

痛みには
理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日



歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。ずっと大切にしてくださいね。

お知らせ

10月26日～11月7日にかけて、後期の発育測定（身長・体重）を行っています。全学年の測定が終わりましたら、結果を記入した健康手帳をご家庭に持ち帰ります。

1～3年生は7ページ、4～6年生は8・9ページをご覧ください、
保護者欄に押印の上、担任までご提出ください。