

ほけんだより 11月号

お家の人と読みましょう
令和８年１１月２日
国神小学校
保健室　No.１２

寒さに負けないようにしよう！

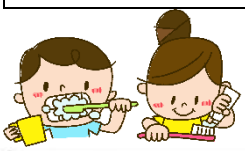


10月の宿泊学習では、全校キャンプファイアーなど全校参加で大成功となりました。みんなの楽しそうな顔が今でも浮かびます。なかなかできない経験で良い思い出になったのではないですか。

朝晩は特に気温が下がり、長袖必須の時季となりました。まだまだ日中は暑い日もあるので、服装で体温調節ができるようにしましょう。また季節の変わりめは、体調の変わりめでもあります。気温や湿度の変化が、ちょっとした体調の変化となって現れることもあります。早めに対応し元気に生活できるようにしましょう。また今月には6年生は秩父地区音楽会、全校行事として持久走大会があります。体調を整えて健康第一で臨めるようにしましょう。

11月の保健関係予定表（前半）

2日(月)配付	おやこ歯みがきチェック！	全学年	親子で実施後**11月9日提出〆切り**
10日(火)配付	アレルギー確認書	全学年	**11月17日提出〆切り** ※別紙配付資料参照
11日(水)	歯科講話・臨時歯科健診	全学年	当日朝は必ず歯みがきをして登校



１１月８日は「いい歯の日」

むし歯になりやすい生活チェック！



あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない（30回以下）
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

あまいおかしやジュースが好きな人は注意してださい。「自分にあてはまるなぁ」と思う人は生活の見直しをしてみましょう。寝る前の歯みがきも忘れないでくださいね。

歯科健診終了後には、全員に歯科健診の結果を返却します。医療機関の受診が必要なお子さんは、早めの受診をよろしくお願いいたします。

～ 歯に関する豆知識クイズ ～

Q1.奥歯でかむ力はどのくらい？
①10kgくらい
②自分の体重くらい
③自動車くらい

Q2.宇宙飛行士に必要な条件は？
①親知らずがある
②銀歯がない
③むし歯がない

Q3.ビーバーの歯は何色でしょう？
①オレンジ色
②まっ黒
③みどり色

Q4.永久歯（親知らずは入れない）の本数は？
①２８ぽん
②２０ぽん
③３２ほん



こたえ

Q1.② おもいっきりかみしめた時には自分の体重くらいの負荷がかかっています。

Q2.③ 宇宙では気圧の変化で神経が圧迫され激痛になります。また、歯医者もすぐには行けないためむし歯がある人は宇宙飛行士になれません。

Q3.① ビーバーの歯には鉄分が多く含まれているためオレンジ色をしています。とても丈夫な硬い歯です。

Q4.① 永久歯は親知らずを入れると最大32本になります。永久歯は生え替わらないので大切にしましょう。