

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日  
世田谷区立若林小学校

## もうすぐ運動会！

今月は運動会があります。みなさんが演技や競技を頑張る姿を楽しみにしています。

本番で、練習の成果を発揮するためには、体の調子を整えることが大切です。

- ①早ね早起きをする。②朝ごはんを食べる。③毎日適度に運動する。

この3つを心がけ、生活習慣を整えましょう。

また、運動会当日は、爪を切って、帽子をかぶり、体育着のシャツはズボンの中にきちんと入れておきましょう。こまめに水分補給をして、具合が悪くならないように、自分で自分の体を守りましょう。



### \* 11月のめあて \*

かぜに負けない体づくり

衣服の調節をしよう。

ひるま あさばん おんどさ おお  
昼間と朝晩の温度差が大きくなり  
ます。衣服の調節をして体調を  
自分で管理しましょう。

生活を見直して

良いうんち

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。  
このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。  
そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ .....

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

がつよう か は ひ  
11月8日は「いい歯の日」

だえき は  
「唾液」は歯のガードマン！

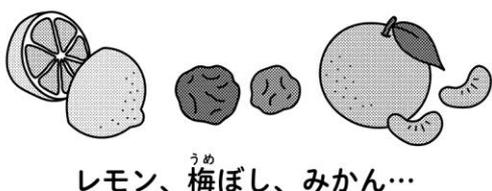
だえき にち で  
「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



こまめな水分補給



とうぶん  
糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



＜おうちの方へ＞

★歯の「仕上げみがき」について

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児を対象とした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが、しかし実際には、一人ですみずみまで丁寧に歯を磨くことは、小学校低学年～中学年頃まで難しいとされています。まず、お子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね！」「ここはもうちょっとかな」など、声掛けをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。



歯みがきは、子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の予防にも効果があります。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取組について、ご協力をよろしくお願いいたします。

★温度調節のできる衣服と下着の着用をお願いします。

これからの時季は、1日の寒暖差、室内と室外の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要となり疲れもたまります。

そこで、衣服を選ぶ際には、気候や気温に応じて脱ぎ着しやすい服装で登校できるように、ご協力をお願いいたします。また、下着を着ていないお子さんも見かけます。下着は体温を守るだけでなく、汗を吸収し体を清潔にしてくれます。

