すこやか　11月号

R5．11．6
佐倉市立西志津小学校
保健室　家庭数配付

11月の保健目標
しっかり食べて元気になろう

小春日和と聞くと、春のことのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。

寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日に、みなさんは何をして過ごしますか？

なんだかつかれたな…　こころ・心　がもやもやしていませんか？

体が元気なときと調子がわるいときがあるように、心も元気なときがあれば、もやもやするときもあります。もやもやしたときにはどうしたらよいか、心を元気にたもつ方法を見て、あなたに合う方法を考えてみてね。

声に出す

歌ったり叫んだり声を出すことで、心の中もスッキリするよ。

笑って楽しい気分になることも大切だね。

話をする・相談する

思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。

自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。

自分の好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。

「私はこれ！」というものはありますか？

考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。

クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。

休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。

たまには立ち止まることも必要だね。

体を動かす

汗をかくとさわやかな気持ちになるよ。

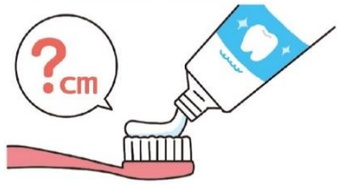
スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。

歯の健康について知ろう！　11月8日の日！

めざせパーフェクト！ 歯と口のぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔　　〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。全部わかるかな？

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔　〕cmくらいでよい。



2. ものを食べるとき、よく〔　〕と脳がかっぱつにはたらく。

3. 〔　〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。

4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔　〕を続けるとなおすことができる。

5. 〔　〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにていねいにみがく。

《キーワード》

ジュース　なめる　1.5～2
ぬける前　歯みがき
なおしたばかり　かむ
むし歯　だ液　砂糖　塩
しゃべる　3～4　痛みどめ
はえたて　0.5　牛乳

〔こたえ〕1…1.5～2　2…かむ　3…だ液　4…歯みがき　5…はえたて

保護者の方へお知らせ

現在、インフルエンザが流行しています。今後も手洗いや風邪症状がある場合はマスクを着用する等の感染症対策へのご協力をお願いします。

またインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、**療養報告書の提出が必要**です。（医師ではなく保護者が記入するものです。）学校のホームページからダウンロードできますので、**記入してお子様が登校する際に持たせてください**。印刷できない場合は紙媒体でお渡ししますので、学校までご連絡ください。