



令和7年10月27日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭

秋も深まり、朝晩の冷え込みが辛い時期となりました。厚着で登校する児童も増えてきましたが、日中は暖かく子どもは元気いっぱいに遊んでいます。規則正しい生活リズムの中で、寒さに負けない体づくりへのご協力をよろしくお願いします。

～持久走前健康相談を実施します～

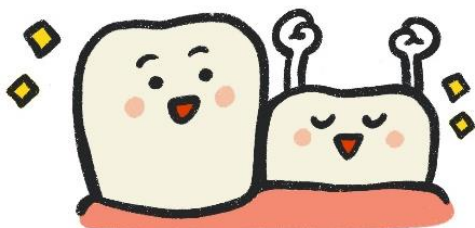
日時：11月17日（月）13時40分

持久走大会に参加をするにあたって、お子様の健康面について心配なことを内科校医に相談することができます。詳細は配布いたしますお知らせをご覧ください。希望する方は、申込書の提出をお願いします。

「ハロー！6ちゃんクラス」 を実施しました。

今年度も千住保健センターの歯科衛生士さんにお越しいただき、1年生を対象とした6才臼歯（6ちゃん）の学習を行いました。

6才臼歯は、みがきに強く、虫歯になりやすい歯です。新しく生えてきた6才臼歯をむし歯から守るための歯ブラシの使い方やおやつ選び方などたくさんのお話を教えていただきました。



足立区教育委員会の学務課学校保健係の方を講師にお迎えし、体に良い生活習慣についての学習を5年生を対象に行いました。

どんなおやつを食べると体が喜ぶか、どうしておやつや間食が必要なのかなど、一人一人が食生活を意識することで健康を保たれることをお話ししていただきました。



また、学校保健委員会でも保護者の方向けに『おやつとの付き合い方』について Calbee の方にご講演いただきました。

食事は、日々の健康に直結します。子どもたちが自らの健康について考えることができるようになればと思います。

じどう
児童のみなさんへ

11月の保健目標

『姿勢に気を付けよう！』

すわ 座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月8日は...



118の日!

むし歯になりやすい生活をしていませんか?

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にしておくのは避けましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



しっかりかんで、ももけんこうに