旭　町　小　学　校　ほ　け　ん　だ　よ　り

すこやか１１月号

令和８年１１月発行
松戸市立旭町小学校
保健室





11月の保健目標　かむことの大切さを知ろう

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩は冷え込む日も増え、少しずつ冬の足音が聞こえてきます。気温の変化で体調を崩しやすい時期です。衣服で上手に調整し、食事・睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

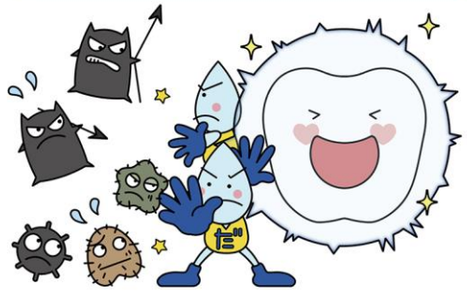
カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



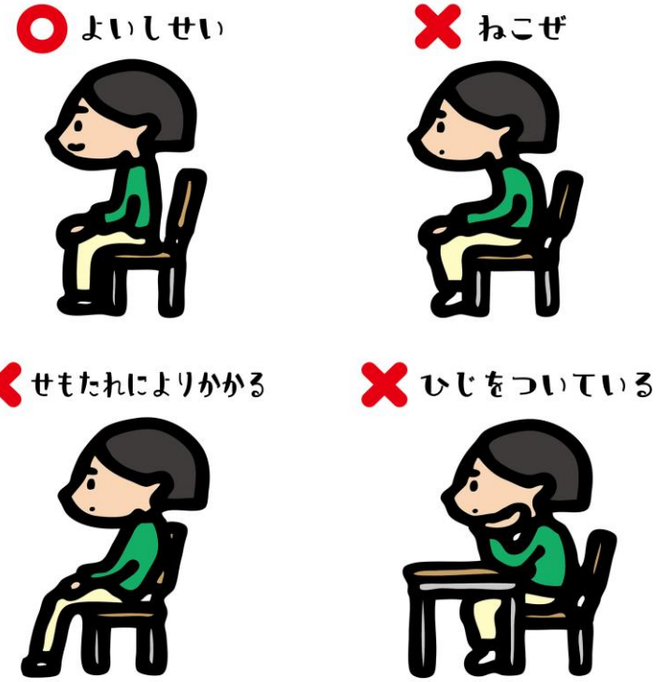


満腹感じて　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

よいしせいとわるいしせい



よい姿勢で過ごすと、どんないいことがあるのかな？

①学びに集中できる。

②首や肩、腰など、体を支えている部位への負担が軽くなる。

③体を動かしやすくなる。

④気持ちの切り替えがしやすくなる。

⑤呼吸が楽になる。

みなさんの姿勢はどうですか？今月は姿勢に気をつけて過ごしてみましょう。



☆１１月　健康診断の予定☆

１１月１１日（水）８時30分～脊柱そくわん症二次検診（※対象者のみ）旭町中学校にて行います。
対象のお子さんにはお手紙でお知らせします。検診は、学校で引率して行きます。

食べたら歯みがき！



温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコー♪ですよね。では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？そう、歯みがきです。

どうして、「食べたらみがく」が大切なのでしょうか。食後、口の中に残った食べかすなどの汚れはむしば菌のエサになり、酸を作って歯を溶かします。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、むし歯の予防に役立つのです。「食べたらみがく」を続けましょう。

１１月フッ化物洗口の予定
１１月25日（水）2・3・4・5年／5組で行います。持ってくるものは特にありません。

