

# ほけんだより 11月

No.7 令和5年11月1日 石岡市立石岡小学校 保健室

どんぐりやまつぼっくり、色とりどりの落ち葉など、小さな秋を手いっぱい  
に集めるみんなの姿に、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の冷え込  
みが厳しくなっていますね。衣服の調節を上手に行い、体調を崩さないよう  
工夫しながら過ごしていきましょう。

## ほけんもくひょう 保健目標

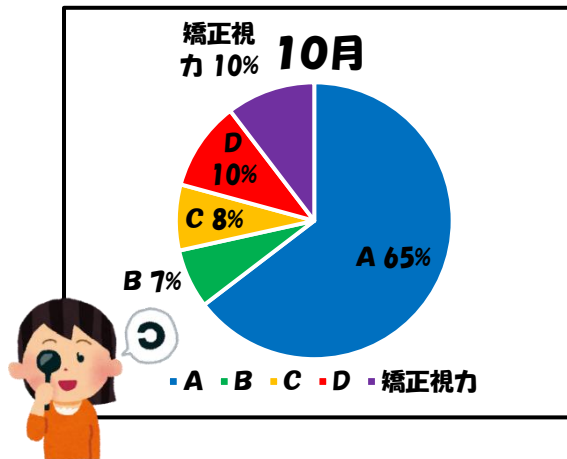
さむ  
寒さに負けない  
からだ  
体をつくろう。



## あんぜんもくひょう 安全目標

お  
落ち着いて  
せいかつ  
生活しよう。

## ノーマディアチャレンジへのご協力 ありがとうございました！



## お家の人からひとこと

「ノーマディアで食事をすると家族の  
会話がが増えて楽しかったね。」  
「頭や心がテレビの魔法にかかってし  
まわないように、ノーマディアが続  
けられるといいね。」  
「自分自身のスマホ使用時間も反省で  
す…。」

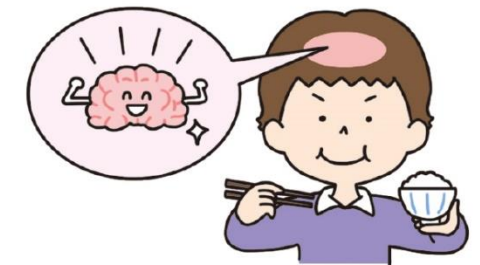
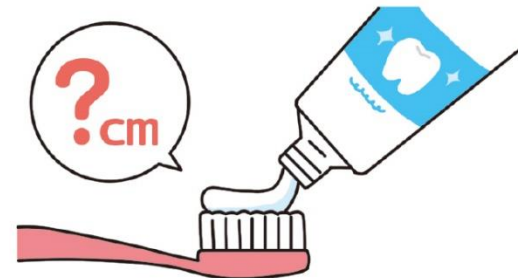
10月の視力検査では、視力B以下の児童が35%（約3人に1人）という結果で  
した。子供の近視は年々増加傾向にあり、一度低下した視力はなかなか回復しませ  
ん。近視にならないように、そして近視を進ませないために、これからも目を大切  
にする習慣を送っていきましょう。

## 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。ぜんぶ  
わかるかな?

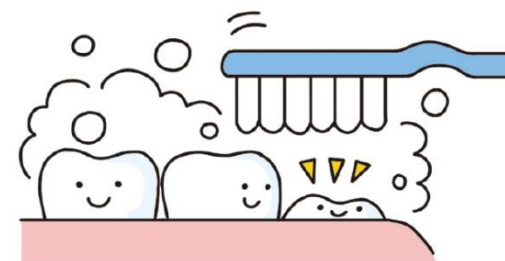
1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。
2. ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかっぱつにはたらく。



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、とくにいていないにみかく。



## 《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





# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

