

ほけんだより

= 11月号 =

令和7年10月31日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



自分の歯を大切にしていますか？

11月8日は
いい歯の日

たくさん**かむ**と、
こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！

「いい歯の日」は
1993年に日本医師会
によって11月8日に
定められました。
今月は自分の歯の
健康について考えて
みましょう。

ひとくち
30回かもう



そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事おいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！



目指すは **80歳で20本**



人間は20本の歯があれば、たいいていの食べ物をおいしく食べられるといわれています。また、日本人は80歳まで生きる人がたくさんいるため、「80歳で20本」が目標になったのです。

11月7日は立冬

冬の準備をしよう

こよみのうえでは冬となり、だんだんと冷えこみ始めます。冬に向けて、暖かい服装の準備をしましょう。



唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。中でも、唇はほかの部分に比べて皮膚が薄いので、特に乾燥します。

唇をなめると、なめたとときについた唾液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発して、さらに乾燥します。

乾燥を防ぐにはリップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものにしましょう。

色・香りの成分が入っていないもの



～ 保護者の方へ～

季節の変わり目で体調を崩すお子さんが増えてきています。また、ニュース等でインフルエンザの流行も聞かれています。登校前、いつもと様子が違うな、食欲がないなどと感じたらいつもよりていねいに健康観察をしてみてください。

保護者のみなさまも体調を崩されませんようご自愛ください。