



令和7年11月4日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島誠一郎

秋も深まり朝夕は冷え込むようになってきました。つい先日まで日中は蒸し暑く感じていた日も多かったため、寒さに体が慣れず、体調を崩す児童が増えています。ご家庭でも引き続き様子をみていただき、体調が悪いときには無理をさせないように、ご協力よろしくお願いいたします。

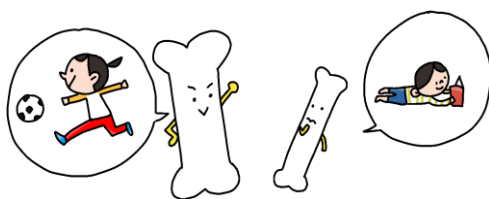
11月の保健目標

寒さに負けない体作りをしましょう

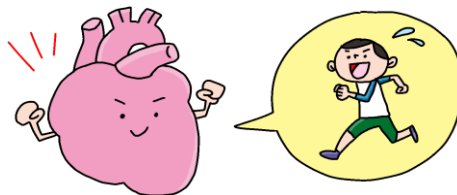
これから冬に向けてどんどん寒くなっていきます。寒さに負けないためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事や、適度な運動、規則正しい生活が大切です。

小学生は1日9～11時間は寝るといいとされていますが、みなさんはどうですか？ゲームやスマホ、動画など見ていて夜遅くまで起きていることのないようにしましょう。

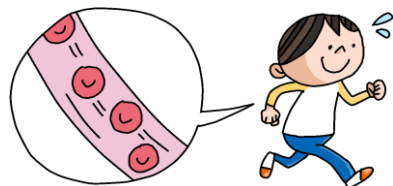
運動をするとどんないいことがあるの？



骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐ
- など

学校生活管理指導表を提出している保護者の方

今週中に、新年度に向けた書類をお渡しいたします。病院での書類作成に時間がかかる場合があります。早めの作成依頼をお願いいたします。また、例年4月の始業式後に行っていた、食物アレルギー面談は今年度より3月中に行わせていただくこととなりましたので、ご了承ください。

詳細につきましては、後日お知らせいたします。

が っ ほ け ん ぎ よ う じ よ て い
○ 1 1 月 の 保 健 行 事 予 定

ないよう 内容	じっし び 実施日	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
し か けんしん 歯科検診	1 1 / 2 6 (水)	4 ・ 5 ・ 6 年生	あさ かなら 朝、必ずはみがきをしてきましょう。
	1 1 / 2 8 (金)	1 ・ 2 ・ 3 年生	

が っ よ う か
1 1 月 8 日 は 「 い い 歯 の 日 」

みなさんは、「8020運動」を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。子供の歯（乳歯）は20本、生え変わって全ての歯が大人の歯（永久歯）になると28本になります。おじいちゃん、おばあちゃんになっても20本以上の歯があれば、ほとんどのものを噛むことができ、食事を楽しむことができるそうです。

はみがきをしっかり行い大人になっても「いい歯」でいられるようにしましょう。



じ ぶ ん は
自分の歯ぐきをチェックしよう！

歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラたべていたりすると、歯の細菌が増え歯ぐきに近づき歯ぐきにも悪さをします。みなさんの歯ぐきはどうですか？

★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがい

	いろ 色	は ぐ きの かたち 歯ぐきの形	さわると	しゅけつ 出血
けんこう 健康な は ぐ ぎ 歯ぐき	ピンク色	さんかくけい 三角形 	かたい	ない
し にくえん 歯肉炎の は ぐ ぎ 歯ぐき	あかいろ 赤色	まるい 丸い 	ブヨブヨしている	ある

自分の歯ぐきを鏡で見て、健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのどちらに近いかをチェックしてみましょう。健康な歯ぐきに近い場合は○、歯肉炎の歯ぐきに近い場合は×を下の図につけましょう。

