

# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配付）  
令和4年 11月10日 No. 7



## 11月の保健目標 「しせいを正しくしよう」



こはるびよりこはるとき聞くと、はる春のことのようにかん感じますが、はる春のてんこう天候では、ありません。ふゆ冬のはじめ、ちょうようと11月頃のおだやかなおてんき天気を意味します。さむ寒さの本番をむか迎える前、まへ気持ちのいいおてんき天候の日ひにみなさんは、なに何をすしてあさばん朝はださむ晩は肌ひる寒いので、きかぜをつひかないようにき気を付けまししょう。ひる昼のきおんさ気温差にもたいおう対応できるようにぬ脱きいだりき着たりできるふくそう服装にするといいですね。

### もしも歯が なかつたら？

あーあ、  
歯みがき面倒だな。  
歯なんて、なくても  
いいんじゃない？

①  
おや？

その君！  
歯を大切に  
して  
いないね！  
ズバァン  
②

もしも歯がなかつたら…  
どんなことになるのか見てみよう

歯はからのおねが願いです！  
かんたんと簡単には取りかえられませ  
ん。髪かみや爪つめは、切きっても  
の伸えいびますが、永久えいきゅうし歯（おとな  
の歯）は、一度いちどしか生はえてき  
ません。悪わるくなってから  
なお治なしたりするのではなく、  
ひごろら日頃ていねいから丁寧けあにケアしてくだ  
さい。



③  
食べ物をかみ砕く  
ことができない

あれもこれも、  
食べられないよ…

④  
正しく発音できない

あー  
あー

⑤  
ほかにも…

だ液をしっかりと  
出すことが  
できなかつたり

パワーが  
出なかつたり

こま  
困ることが  
たくさんあるよ

⑥  
どうだった？ たった1本  
失うだけでも、かみ砕く力は  
弱よわくなってしまうんだよ

大切たいせつさがよくわかったよ。  
きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

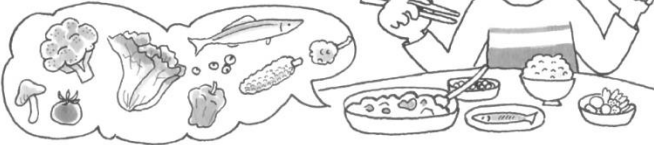
かせにも <sup>かんせんしょう</sup> 感染症にも <sup>ま</sup> 負けない!

げん き <sup>からだ</sup> 元気な体づくりの **ポイント** は?

**ポイント** ①

えいよう <sup>えいよう</sup> 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物は  
ありません。好き嫌いせず、  
バランスよく食べることが大切です。



**ポイント** ②

うんどう <sup>うんどう</sup> 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



**ポイント** ③

きゅうよう <sup>きゅうよう</sup> 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめの **ポイント** は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



あそびかた <sup>もんだい</sup> 問題に答えて <sup>こた</sup> **ポイント** <sup>みちび</sup> を導き出そう

①  に入る文字は何か?

げん き 元気のための3つの **ポイント**

**ポイント** ① ○○○う

**ポイント** ② うん○う

**ポイント** ③ ○○う○う

② 使った文字を表から消そう

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| え | た | く | よ |
| さ | ん | ゆ | わ |
| ど | よ | ら | う |
| こ | き | い | と |



③ 残った文字を読むと、

④ つめの **ポイント** が出てくるよ