

第四小学校 保健室

令和7年11月4日

NO.8



きせつ かぜをひきやすい季節です

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいてきているを感じます。

この時期は、からだが寒さになれていないので、かぜをひきやすいです。規則正しい生活を心がけ、かぜを予防しましょう。

すこやかチャレンジ

11月5日（水）～9日（日）は、今年2回目の「すこやかチャレンジ」です。

早ね、早起き、朝ごはんとメディアコントロールにチャレンジします。自分で決めたねる時間、おきる時間と、メディアを使用する時間を守って、健康的な生活をしましょう。

11月10日（月）にすこやかチャレンジカードを提出してください。後であかしやノートに貼るのので、必ずもってきましょう。おうちの方からもひとことよろしくお願いします。

めやすの時間



おきる時間

6時30分



ねる時間

1・2年生 9時
3・4年生 9時30分
5・6年生 10時



メディアの時間

1日1時間



※メディア
ゲーム機、スマホ、タブレット、
パソコン（今回はテレビはのぞく）

すいみん時間をしっかりとりましょう

11月8日はいい歯の日

むし歯になりにくい生活習慣を身につけましょう



よくかんで食べる。
1回30回。



あまいものを食べすぎ
ない。

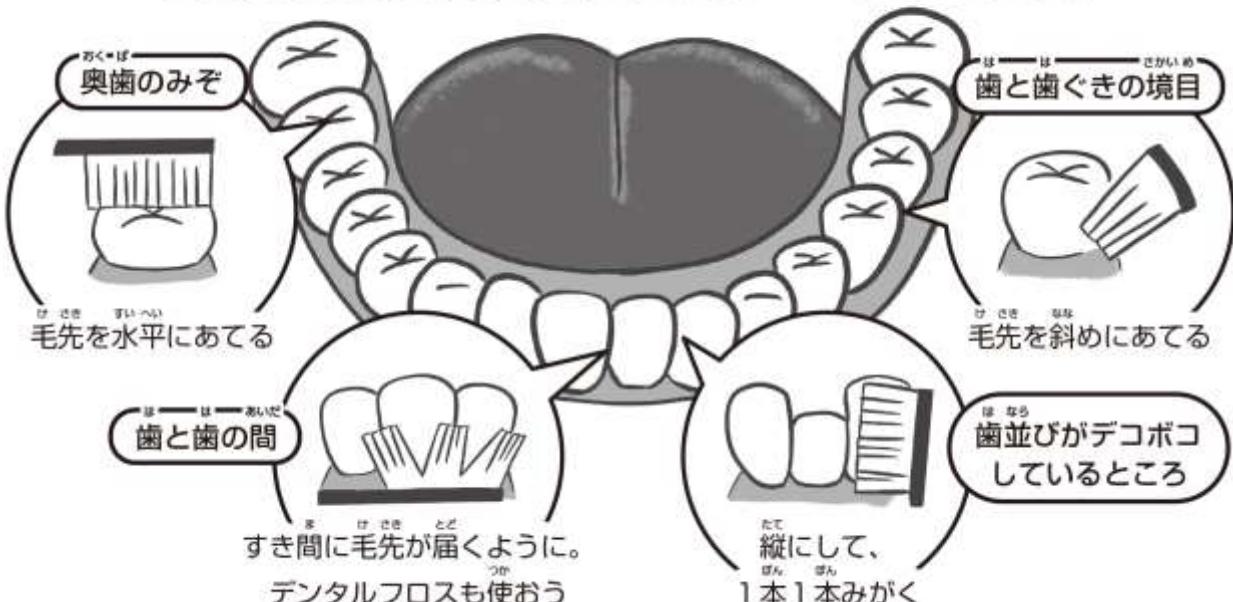


食事の後は、はみがき
をする。



定期的に、歯の検査を
する。

⚠️ みがき残しやすい場所とみがき方 ✨



6月の歯科検診から半年がたちました。まだむし歯を治療していない人はいませんか？むし歯はほうっておいても治ることはできません。早めに治療することをおすすめします。

むし歯の治療が必要な人	52人
むし歯の治療が済んでいない人	35人

R7. 11. 4現在