



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

あきゅう ひ 朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいてきているのを感じます。

この時期は、からだがかぜ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、早おき、朝ごはんを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

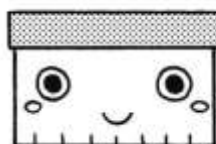


メディアの時間

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。

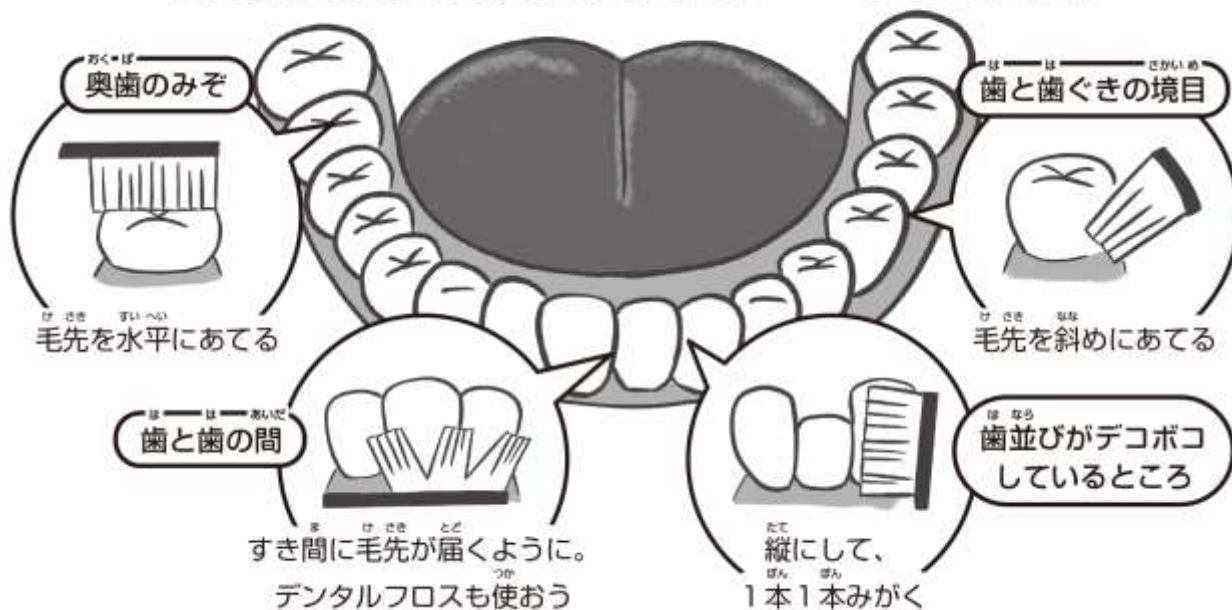


食事の後は、はみがき  
をする。



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ありません。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