

# ほけんだより 11月

令和7年11月  
戸田市立喜沢小学校  
保健室



日の暮れが早まって来たのと同時に、気温もぐっと低くなり、冬の気配を感じるようになってきました。朝夕の気温差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります。下着や上着を活用して、上手に体温調節をしましょう。

インフルエンザの流行のニュースも届いています。感染症の予防の基本は手洗いです。トイレの後、野外活動の後、食事の前など手洗いをていねいにしてください。ハンカチやタオルも忘れないでください。

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

## 歯肉炎や歯周炎に気を付けよう

歯肉炎は歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して、歯周炎になると歯の根っこの部分が溶け出して、歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうならない様に毎日の歯みがきやデンタルフロスでのケア、歯医者さんでの定期健診が大切です。

☐ 朝起きた時に口の中がネバネバする

☐ 歯みがきのときに出血することがある

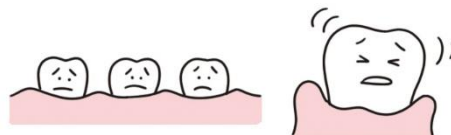
☐ かたい物がかみにくい

☐ 口臭が気になる

☐ 歯肉が腫れている

☐ 歯肉が下がり歯と歯の間にすきまがある

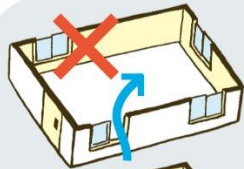
☐ 歯がグラつく



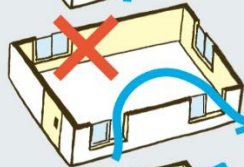
むし歯は自然に治ることはありません。むし歯を発見したら、早めに歯医者さんで、治療を受けましょう。来年の歯科健診では、喜沢小 むし歯ゼロをめざしましょう。

寒くなると窓を開ける機会も減ってしまいますが、感染症が流行する冬こそ空気の入  
れ換えが大切です。休み時間には新鮮な空気を取り込んで、やる気アップにもつなげましょう。

## 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

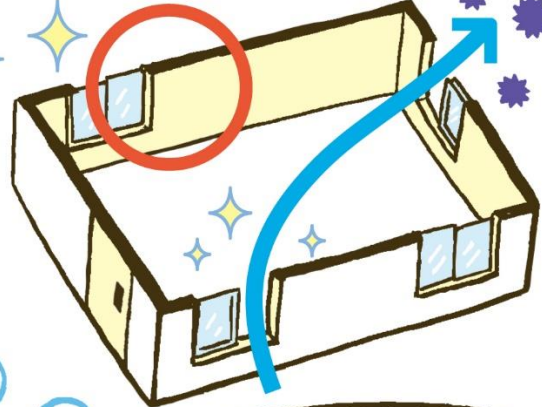


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

11月12日は「イイヒフ」の語呂合わせから、「皮膚の白」です。空気が乾燥して来る季節で  
す。手洗いの後は、ハンカチでよく拭く、必要に応じてハンドクリームを塗るなど上手にケアを  
して、皮膚の健康を守りましょう。

## 皮膚のはたらきを知ろう

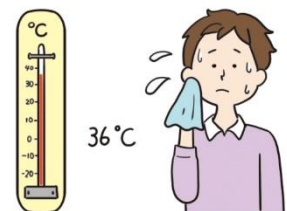
① 体の表面を保護する



② 皮脂を分泌する



③ 体温調節をする



④ 皮下に脂肪を蓄える



⑤ 体内の老廃物を汗で外に出す



⑥ 感覚をとらえる

