

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



ひのく るが はや きたのと どうじ きおん ひく
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、
ふゆ けはい かん あさゆう きおんさ おお
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
たいちよう くす きせつ したぎ うわぎ かつよう
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、
じょうす たいおんちょうせつ
上手に体温調節をしましょう。

りゅうこう とど かんせんじょう
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
よぼう きほん てあら あと やがいかつどう あと しょくじ
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
まえ てあら まえ てあら
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
わす は かんせんじょう
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。



ていねい は かんせんじょう
丁寧な歯みがきを こころ は
心がけて、ずっといい歯を は
キープしたいですね。

歯肉炎や歯周炎に気を付けよう

しにくえん しにく は しゆうえん き つ
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。

口朝起きた時に口の中がネバネバする



口歯みがきのときに出血することがある



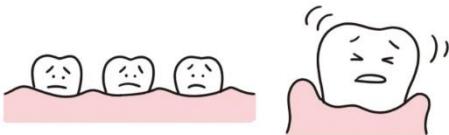
口かたい物がかみにくい

口臭が気になる

口歯肉が腫れている

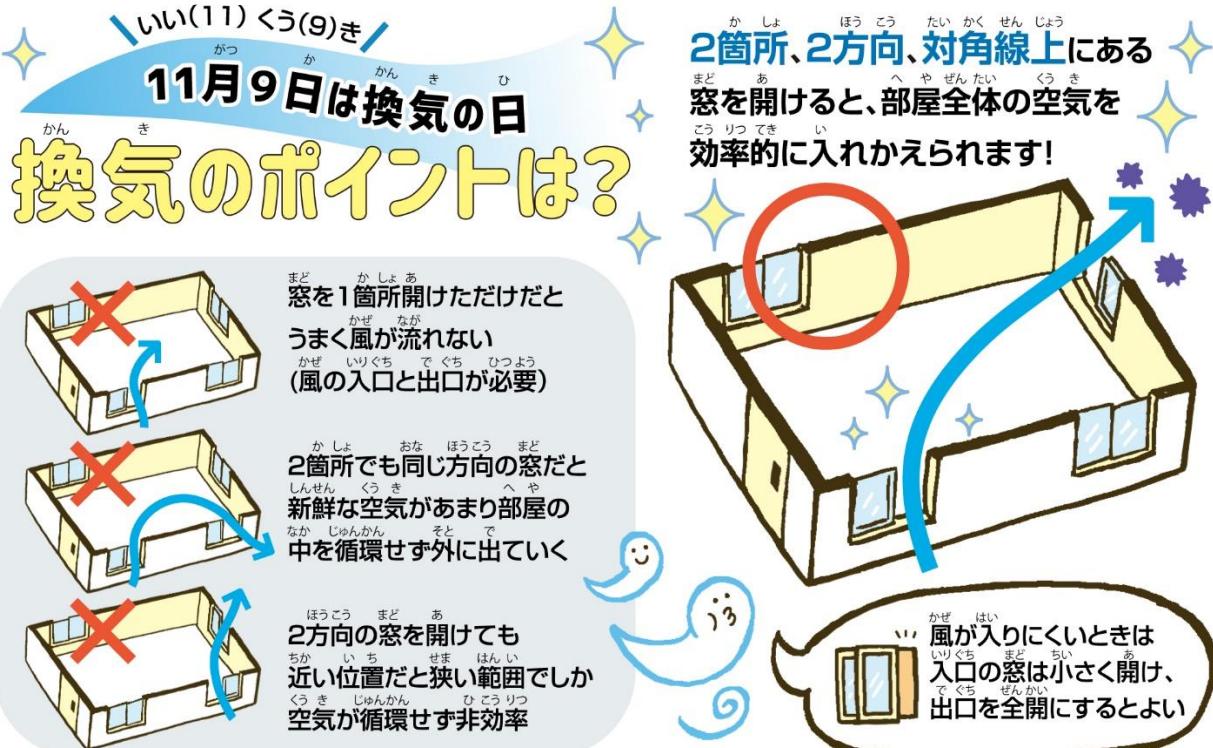
口歯肉が下がり歯と歯の間にすきまがある

口歯がグラつく



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、治療をうけ
ましょ。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。

寒くなって来ると窓を開ける機会も減りますが、感染症が流行する冬こそ空気の入れ替えが大切です。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12日は「イイヒフ」の語呂合わせから、「皮膚の日」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

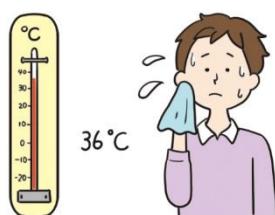
① 体の表面を保護する



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

