



11月のほけんだより

令和5年11月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

校庭の木々が少しずつ赤や黄色に色づき、秋が深まるとともに、朝夕の冷えこむ日が多くなりました。三反田小でも咳をしている人や熱でお休みする人が増えてきました。これからの季節を元気に過ごすために、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動などの基本的な生活習慣を身につけて、健康な体を作りましょう。

また、今月は持久走大会があります。紅白帽子のゴムひもが伸びている人は付け替えてもらいましょう。



今月の 保健安全目標

- * 寒さに負けない体をつくろう
- * 身のまわりの安全に気をつけよう

～委員会活動～



健康委員会の児童が、「目の健康」についてのスライドを作成し、各クラスで発表しました。
視力が悪くならないためにできることや、クイズをとおして目の健康について楽しく学ぶことができました。



「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

