ほけんだより　11月



令和8年10月30日

吉岡小学校　ほけんしつ

秋になり、朝と夜はずいぶん冷えこむようになりましたね。そんな秋は、おいしい食べ物がたくさんある季節です。みなさんは毎日の食事をしっかり食べていますか？食べ物には、体をつくったり、活動するためのエネルギーになったり、病気から体を守ったりする大切なはたらきがあります。今月は「食べ物と健康」について考えてみましょう。

～11月の保健目標～　食べ物と健康について考えよう！

「朝ごはん」ってすごいぞ！

朝ごはんは体と心にとって、とても大切です



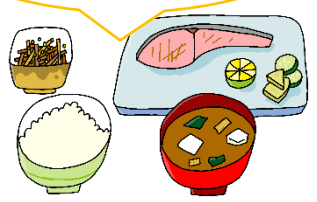




◎朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝ごはんを食べないと、体や脳を動かすエネルギーが不足し、ぼんやりしたり、気分が悪くなったりすることがあります。寒くなってくるこれからの季節は、病気に負けない体づくりのためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。毎日元気に学校生活を送れるよう、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

マラソン練習も始まります！
朝ごはんを食べて
体力をつけよう！



11月8日は　いい歯の日

11月8日は、ごろ合わせから「いい歯の日」といわれています。歯は、おいしく食べたり、家族や友だちと楽しくお話したり、すてきな笑顔をつくったり、たくさんのはたらきがあります。このきかいに歯みがきや、歯の健康について考え、一生使う歯を大切にしていきましょう！

みがき残しはないかな？　ここに注意しよう！



保護者の皆様へ　　＜給食後の歯みがきについて＞

口腔衛生への意識向上と、歯みがき習慣の定着を図ることを目的として、11月に各学年1週間、給食後に歯みがきを実施します。ご家庭で ①歯ブラシ ②歯ブラシ保管用のケースまたは袋 ③コップ（必要なお子さんのみ）のご用意をお願いします。（歯みがき粉は使用しません。）なお、この期間以外でも給食後の歯みがきを希望するお子さんは、これまで通り行うことができます。その際は、歯ブラシ等を週末に持ち帰り、清潔に管理していただきますようにお願いします。