

ほけんだより 11月

令和8年10月30日
豊島区立南池袋小学校

少しずつ木々の葉が色づき、朝晩冷えてきました。9月からインフルエンザAが流行しましたが、少しずつ感染の報告は減っています。豊島区内小中学校では学級閉鎖の報告はまだありますので、生活リズムを整えて、手洗い・換気・衣服の調節など、予防対策を身につけましょう。



こんげつ ほけんもくひょう からだ 今月の保健目標：じょうぶな体をつくろう

風邪やインフルエンザ予防の基本をおさらいしましょう。



好き嫌いせず、よく噛んで食べる
こと。



よく運動をすること。寒くても
休み時間外に出て遊ぶ。



よく寝ること。
9～12時間寝ることが必要です。



石鹸で手を洗うこと。



毎日きれいなハンカチとティッシュ
を持ってきて使うこと。



咳が出るときは、マスクをする
こと。



空気の入れ替えをする
こと。

11月保健行事

脊柱側弯検診：2日（月）5年生・昨年度未受診者

11月8日は、いい歯の日です！！

先日行いました秋の歯科検診では、むし歯がある児童は少なかったです。しかし、古い歯垢がたくさんついていた、歯肉炎になりそうな人が複数みられました。

○歯みがきは鏡をみながら歯垢を落とすようにする。

○だらだら食べずに決まった時間に食べる。

などに気を付けると、健康な歯肉を保てるようになります。

カミングサンマル チャレンジ! 噛みんぐ30

めざせ
ひとくち30回!



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです!

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



満腹感して 肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金!

～薬物乱用防止教室を行いました～

めじろけいさつしょ 目白警察署スクールサポーターの門野先生、学校薬剤師の北村先生より薬物乱用防止や子どもたちに身近なエナジードリンクのお話をいただきました。

その後、蓮見先生はじめ 6年生の先生方と「もし薬物をやってみようと誘われたら」というロールプレイをしました。子供たちは自分の事と捉えながら、どうやって断ろうか真剣に考えていました。

エナジードリンクは自動販売機でも販売しており、子供たちにとって、身近な飲み物になっているようです。子供は、エナジードリンクでカフェイン中毒を引き起こすこともあります。海外ではカフェインの摂取量を12歳までは1日85 mgまでと定めている国もあります。ぜひこの機会に、薬物乱用だけでなく、エナジードリンク、カフェインの摂取についても話してみてください。

☆10月8日(木)6年生が薬物乱用教室を行いました。動画を見ながら、保健体育専科蓮見先生、