

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和7年11月5日

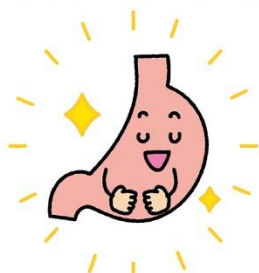
朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、秋から冬への移り変わりをを感じる季節となりました。子どもたちは元気いっぱいに過ごしていますが、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいを習慣づけ、規則正しい生活を意識し、元気に過ごせるよう心がけていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！



ウイルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッパリする！

お知らせ

11月11日(火)は臨時歯科健診です。治療報告書もらった場合は、すみやかに歯医者を受診してください。治療後は学校へ提出を忘れずをお願いいたします。

朝食を食べずに登校し、体調不良を訴える児童が増えています。
朝食は食べてくるようお願いいたします。

