

# ほけんだより11月

令和7年  
11月号  
思誠小学校



## 心の休養も大切

寒くなってきました。11月は、音楽会や学習発表会といった大きな行事があります。急に寒くなると、体や気持ち疲れやすいです。

いつもよりも、よく眠ったり、気持ちを休めることを大切にしてがんばっていきましょう。



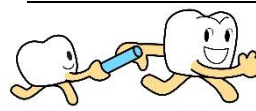
## 心を元気にする方法

みなさんは、様々な人間関係やできごとのなかで生きています。心が疲れたら、好きな動画やゲームを気分転換に使うのもいいですね。長時間はせずに、目も心も休ませましょう。人と話をしたり、よく眠ることも心の元氣につながります。心の元氣が出る方法は、人によってちがいます。自分に合った方法を見つけましょう。

## 「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか？ コミュニケーションは、言葉によるものだけではなく、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？ 相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。



11月8日は、いい歯の日です！

口の中でふえていくおしば菌や、他のよごれを落とすためにも、1日3回のはみがきは大切だよ。ふりかえてみよう。

## むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきしないことがある



## インフルエンザについて

インフルエンザは、出席停止となります。ご家庭で療養に努めてください。

登校再開には、ご家庭で「インフルエンザ罹患報告書」を作成していただくことが必要です。インフルエンザ(疑いを含む)と診断されたら、学校にご連絡ください。また、学校のホームページから「インフルエンザ罹患報告書」をダウンロード、もしくは学校で受け取り、体温を毎日記入していただきます。再登校時に、登校可能の証明書として、記入したものを学校に提出してください。