

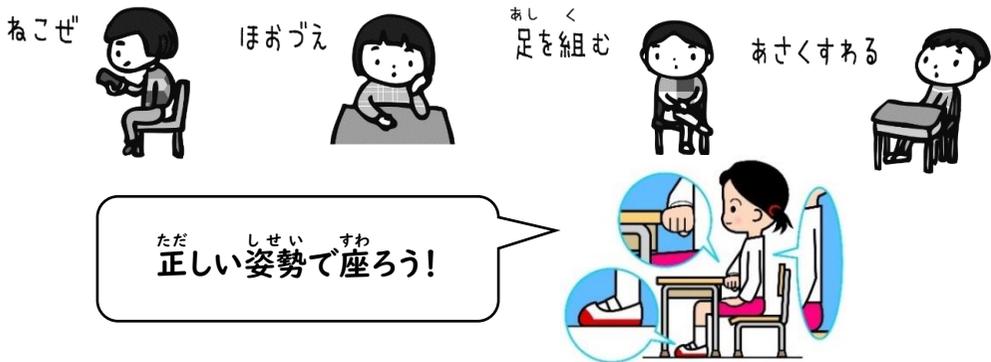
ほけんだより 11月

2024年11月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

朝晩は冷えることが多いですが、日中はまだまだ暑いですね。1日の気温差や疲れて体調をくずしやすい時期ですが、規則正しい生活をして、11月も元気に過ごしましょう！

今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

こんなしせいで すあっていますか・・・？



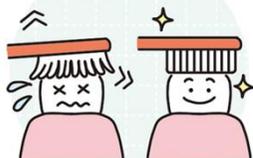
正しい歯みがきの方法

11月8日はいい歯の日

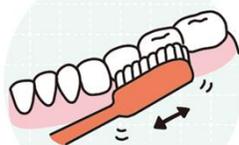
①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



かぜや感染症に負けない体をつくろう

10月の初め頃から、体調を崩してお休みする人が増えています。かぜや発熱、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザ、溶連菌など、理由は様々です。かぜや感染症に負けない体をつくるために、次のことに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに石けんで手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。



2 せきエチケット



咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急な咳やくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、袖や上着の内側で鼻や口をおおいます(左のイラストのように)。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に教室の空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

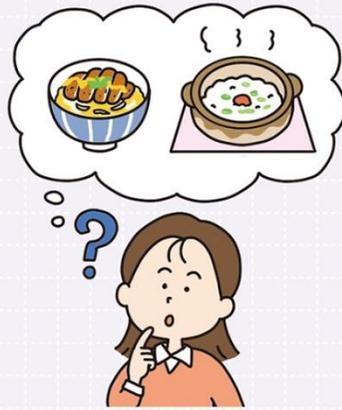


夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫力(私たちの体の中に備わっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活をしましょう。

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか？ 正しいと思う番号を選んでね（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだ温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



7つのちがいをさがそう!



歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日