ほけんだより 11月

R7.11.4
九度山小
NO.9

朝夕が冷えこみ、涼しいより寒いと感じる日が増えてきましたね。これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎といった病気が流行しやすくなります。

マスク、手洗い、うがいはもちろん、好き嫌いなくごはんを食べたり、十分な睡眠をとってその日の疲れをとったりすることが病気の予防になります。病気に負けない体づくりをしましょう！

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！　スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかり歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

「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ありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、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。

また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。

ウィルスに打ち勝つために！

からだの外側からのガード

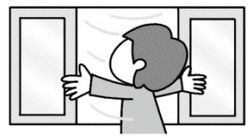
手洗い

マスク

うがい

部屋の加湿

空気の入れかえ(換気)



からだの内側からのガード

十分な睡眠

栄養バランスのよい食事

適度な運動

病気を予防するためには、手洗いやマスクなどの「からだの外からのガード」のほかに、ウイルスに負けない体をつくる「からだの内側からのガード」が大切です。２つのガードでかぜやインフルエンザにならないようにして冬を乗り切りましょう。

それでも、どんなに気をつけていても体調を崩すときはあるので、「しんどいな･･･」と感じたら、無理をせずおうちの人や学校の先生に教えてくださいね。

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!?「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！