ほけんだより 11月

R8.11.2
九度山小
NO.8



朝夕はずいぶんと涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。日中との気温差が大きく、疲れがでやすい時期です。11月7日の「立冬」を迎えると、暦のうえでは冬が始まります。これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しやすくなる時期です。マスク、手洗い、うがいはもちろん、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ病気に負けない体づくりをしましょう。

ウィルスに打ち勝つために！

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、睡眠や食事、運動などの、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。



感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



歯は一生の宝物



子どもの歯はやがて大人の歯に生えかわっていきます。大人の歯は長く使う大切な歯です。歯は、食べ物をかむだけではなく、話したり、笑ったりするときにも大切なはたらきをしています。よくかんで食べたり、食べたあとは歯みがきを心がけて、自分の歯を大切にしましょう。

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。



空気を入れ替えよう

換気をすると部屋の中の空気が入れかわり、感染症の予防につながります。また、空気がすっきりすると勉強や活動に集中しやすくなります。11月9日のいい空気の日をきかいに、こまめな換気を心がけましょう。



11月の いい○○の日 なぁんだ？

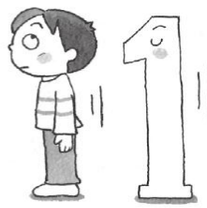


11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	•	•	11月10日
いい風呂の日	•	•	11月8日
いいトイレの日	•	•	11月9日
いい空気の日	•	•	11月1日
いい姿勢の日	•	•	11月26日

答え

11月１日は、いい姿勢の日



数字の「１」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月８日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月９日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回５分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。