

ほけんだより 11月号

寒くなり、空気が乾燥すると、インフルエンザなどの人にうつる力が強い病気(感染症)も流行し始めます。みなさんは、しっかり予防ができていますか? 「早寝・早起き・朝ごはん」「手洗い・うがい」「せきエチケット」などを心がけ健康に過ごしましょう。また、健康には運動も大切です。外ではしっかりと体を動かし、校内では落ち着いて過ごしましょう。

11月8日



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

◆みがき残していませんか? ここは 要注意!



上の図はすべて、歯をみがくときに「みがき残し」になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えます。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけましょう。

おそれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



そろうじがおわったあと



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



トイレに行ったあと



きゅうしよくのまえ／あと



みんなで使うものをさわったあと



がつこのか 11月9日は「いい空気の日」

寒くなり、教室の扉や窓が閉まっている時間が長くなり始めていませんか？1時間しめ切った状態で授業すると、空気はずいぶん汚れています。空気が汚れることで、頭痛や眠気、また感染症を引き起こしやすくなります。窓を開けてしっかりと換気をし、きれいな空気に入れ替えてください。



かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

「わが家のすこやか会議」取り組み紹介

「わが家のすこやか会議」の実施にご協力いただきありがとうございました。

生活習慣の見直しを図るための取り組みについて、いくつか紹介させていただきます！

○早寝早起きをするためにどうしたらいいか。

- ・寝る時間が遅いと起きる時間も遅くなるため、寝る準備をする時間を決めて行動する。
- ・夕飯後のテレビの時間を決める。遊びよりも先に宿題（勉強）をする。

○テレビやゲームなどのメディア機器の時間を減らすにはどうしたらいいか。

- ・メディア機器の使用時間を決めて、それ以外の時間は外で遊んだり宿題をしたりする。
- ・寝る前にはメディア機器は使用しないようにする。

健やかな成長に大切な生活習慣をみにつけていくためのアイデアがたくさん出てきたと思います。保健委員の子どもたちからも給食時の放送で、紹介させていただきました。他のご家庭の良い取り組みをぜひまねしてみてください！