

ほけんだより 11月

高松市立多肥
小学校保健室
2023. 11

みなさんはふだん、鼻と口のどちらで息をすっていますか？「口で…」という人、じつは要注意です。冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちます。

また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方で、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほかに、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐはたらきがあるのです。

手洗い・うがい、十分なすいみんなど、私たちが「できること」と「体がもっているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気に過ごせるようにしたいですね。



せん
線
で
つ
な
ご
う
!

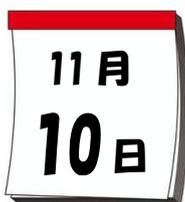
けんこう きねんび
健康にまつわる記念日



は
歯
ブラシはえんぴつみたいにも
持って、やさしくみがこう！
け
毛先がひらいたら交換だ！



バナナうんちは健康の証！
かたいとき、やわらかすぎる
ときは生活をふりかえろう！



空気の通り道ができるように
対角線に2か所開けるように
しよう！



たくさんの手洗いや消毒で肌
がカサカサしていないかな？
保湿もしっかりよろしく！

答え：11月8日…いい歯の日、11月9日…換気(いい空気)の日、11月10日…いいトイレの日、11月12日…いい皮ふ

水分補給は夏の話！と思いませんか？いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。

理由その1 私たちの皮ふからは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気がかんそうする寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由その2 寒い季節は、夏よりものどがかわいていると感じにくいので、水分をとる機会がへってしまいがち。水分不足でのだや鼻の粘膜がかんそうすると、細菌やウイルスが体に入ってきてやすくなります。

冬の水分のとり方



- 寝る前、起きた後にコップ一杯の水分をとろう！
- のどがかわいたなと感じる前にこまめにとろう！
- あたたかい飲みものをえらぼう！



〈あなたの姿勢はだいじょうぶ？〉

みなさんは日ごろから「正しい姿勢」を意識して気をつけていますか？

姿勢は、成長期の長い時間をかけてつくられていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのはむずかしいものです。骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるよう心がけましょう。

正しい姿勢

座っているとき



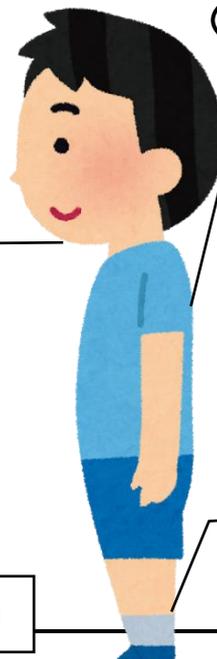
あごは少し引く

グー1つ分あける

深くすわる

足は地面にピタッと！

立っているとき



耳から体の横、かかとまでが一直線

両足にそれぞれ
同じ体重をかける