

# ほけんだより 11月

平成24年11月16日  
上依知小学校ほけんしつ

朝夕はぐっと寒くなって冬が近づいているのを感じます。  
一日の気温差が大きいため体調をくずしやすく、かぜ・インフルエenzaが流行し始めるころです。上依知小でも、かぜぎみの人が増えてきています。欠席では、おなかが痛い・気持ちが悪い・高い熱がでたという理由が多いです。ひとりひとりが、かぜの予防を心がけ、寒い季節も元気にすごしましょう。



## 11月の保健目標 「寒さに負けないからだをつくろう」

今月は「なわとび月間」です。晴れた日には、校庭で元気になわとびに取り組みましょう。(みなさんの「〇〇とびができるようになった!」の声をたくさん聞けるとうれしいですね。)

### ☆はやねはやおきと、すききらいしないでなんでも食べる

ことは、体をつくる基本です!

### ☆天気の良い日は外で遊びましょう。

(あせをかいたら、ハンカチ・タオルでしっかりふきましょう。)

☆うすぎでからだを動かしましょう。(寒いときのために、上着を用意しておきましょう。ただし、ぬいだ上着はわすれずに持ち帰りましょう。わすれ物で上着が毎日履いています!)

☆運動・遊び・そうじ・トイレの後、食事の前にはうがいとせっけんをつかての手あらいをしっかりとしましょう。(ハンカチ・タオルは、毎日とりかえてきれいなものを持ち歩きましょう。)

\*\*よく聞くあたりまえのことばかり? やっぱりそれが大切なのです。 \*\*

## かぜをひいてしまったら?



☆無理をせず早めにゆっくり休みましょう。特に熱がでたときは、熱が下がっても1~2日は安静にしましょう。(ぶりかえすと長引きます。)

☆無理のない範囲で、3食とりましょう。熱がある・はく・げりをしているときは、体の中の栄養素や水分が失われるので、こまめに水分補給をすることが大切です。水分を十分にとりましょう。

☆症状が重いときは、病院で診察を受けましょう



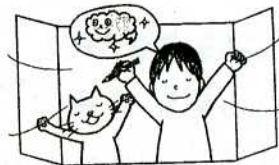
ムリをせず、睡眠をたっぷりとりよう

11 (いい) の語呂合わせで、いろいろな記念日があります。

9日 換気の日 119 <いいくうき> (日本電気工業会)			3	10日 トイレの日 1110 <いいトイレ> (日本トイレ協会)		
7	8	9	10	11	12	13
8日 いい歯の日 (日本歯科医師会) レントゲンの日 X線が発見された日 (1895年)			17	12日 皮膚の日 1112 <いいひふ> (日本臨床皮膚科学会)		
			24			

しめきった教室には、かぜのウイルスや、みんながはき出す二酸化炭素がたくさんたまっています。こんな空気の中にと、頭はぼんやり、かぜもひきやすくなります。

授業が終わるたびに窓を開けて、ウイルスや二酸化炭素を追い出し、きれいな空気に入れかえましょう。



給食後の歯みがきをわすれずに!

みなさん、給食後の歯みがきを毎日していますか? 歯ブラシをこきざみに動かして、一本一本ていねいに、みがきましょう。ていねいな歯みがきは、むし歯だけでなく歯肉炎も防いでくれます。給食セットに歯ブラシも忘れずにいれて、給食後は歯みがきを!!

食べたらすぐみがく



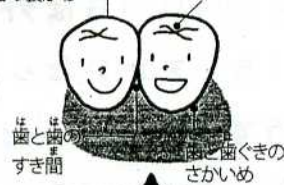
1本1本ていねいにみがく

毛先のそろった歯ブラシを使う



裏から見て毛が見えていたら交換

歯の裏がわ おく歯のみぞ



歯と歯のすき間

歯垢のつきやすい部分を重点的に

トイレを気持ちよく使うために

毎日必ず使う場所の一つに、トイレがあります。だれでも使う、しかも汚れやすい場所だから、次のことに気をつけて、みんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

● 流し忘れていませんか? → トイレから出る前にもう一度確認しましょう。

水を流すレバーは、必ず手でおしましよう!

(足でふむとこわれてしまいます)

● 汚したままにいませんか?

→ 汚れていたら、ペーパーでふき取りましょう。

● トイレトペーパーの使い方 → むだづかいしないように

しましょう。なくなったら、予備のペーパーをつけましょう。

