

ほけんだより 11月

R5. 11. 1 敷島北小保健室

11月に入り、日中はあたたかくても、朝、夕は寒く感じられる季節になりました。うわぎなどで体温を調節しましょう。寒さになれていないこの時期は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。今月は音楽発表会もあるので、かぜに負けない元気な体をつくっておきましょう。

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう

11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

- 11 / 8 : いい歯の日
食べたらずぐ歯みがき！ おし歯・歯周病を予防
- 11 / 9 : いい空気→換気の日
寒くてもこまめに換気！ 感染症予防
- 11 / 12 : いい皮膚→皮膚の日
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

11月8日「いい歯の日」はみがきをふいかえろう！

- あさ・ひる・よる まいにち3かい、歯をみがいていますか？
- 歯ブラシはふるくないですか？ 歯ブラシの毛先をチェックしてみよう。
- よくかんで、たべものをたべていますか？
- おかしやジュースなどあまいものを、たべすぎていませんか？

歯をみがくとイイことがいっぱい！

歯垢や食べカスがとれてせいけつに！

むし歯や歯周病をふせぐ！

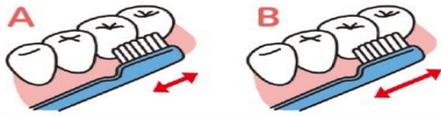
ミュータンス菌をへらす！

いい歯にしよう!
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

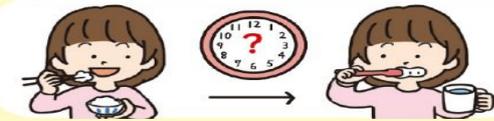


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…?

- A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



〔こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A〕

11月9日「いい空気」「かんきの日」空気を入れかえよう!

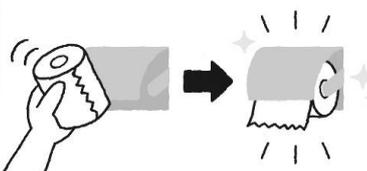
かんきとは、まどをあけて空気を入れかえることです。かんきすると空気がきれいになり、べんきょうに集中できたり、かぜやインフルエンザのウイルスを外に出したりすることができます。気持ちもリフレッシュできるので、1時間に1回はかんきをして空気を入れかえましょう。

いい(空)ひ
11/9 かんきの日



11月10日
「いいトイレの日」トイレ
をきれいにしよう!

切れたらすぐ交換



みんなでいいトイレに

11月12日「いいひふの日」乾燥対策をしよう!

これからの季節、空気がかんそうしはじめ、また、寒さにより血行もわるくなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れをはじめ、いろいろなトラブルが出てきます。お風呂に入ってよくあたたまり、クリームをぬるなどしてひふの健康をたもちましょう。

