

ほけんだより 11月

助任小学校 保健室 2021.10.29

10月中旬ごろから急に寒くなりました。季節の変わり目で昼夜の気温差が大きくなり、のどの痛みや頭痛などかぜの症状で欠席したり、早退したりする人が増えてきました。体調がすぐれないと感じたときは、無理をしないで、早めに病院でみてもらいましょう。毎日の生活では、きそく正しい生活をこころがけて、病気に負けない体づくりを目指しましょう。



* 11月8日は「いい歯の日」

みなさんは、ひと口に何回かんで食事をしていますか。よくかむと体にいいことがたくさんあります。ひと口30回かむことを目標にして、よくかんで食事をしましょう。

<よくかむと体にいいことがたくさん>



むし歯や歯周病を防ぐ



味がよくわかる



消化をたすける



脳をしげきする



食べすぎをふせぐ

歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

* かぜを近づけない16つの生活習慣

助任小学校では、かぜの症状で休んだり、保健室に来室したりする人が増えてきています。本格的なかぜの季節にそなえて、今からかぜの予防を心がけましょう。

<h3>1 手あらい・うがい</h3>	<h3>2 3食しっかり食べる</h3>	<h3>3 十分なすいみん</h3>
<h3>4 てき度な運動</h3>	<h3>5 マスクをつける</h3>	<h3>6 かん気をする</h3>

