

# ほけんだより

11月

友二小保健室  
第9号  
R4.11.1

日が暮れるのが早くなって、朝晩はすっかり寒くなってきました。体が寒さになれていないので、体調を崩しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症だけではなく、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、さらに感染症への対策が必要な時期になりました。引き続き手洗い・うがいをしっかりして、かぜやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう。



## もうすぐ持久走大会

11月24日の持久走大会にむけて、持久走の練習が行われています。持久走は心臓や肺、筋肉が鍛えられ、さらに「がんばる心」も鍛えられます。けがや病気を防ぐために、健康管理に気を付けながら、元気に楽しく体を鍛えてほしいと思います。

### しっかり体調管理をしよう！！

- 毎日かならず朝ご飯を食べてくる。
- 練習の前の準備運動をしっかりとやる。
- 練習後の手洗い・うがいをきちんとする。
- 汗のしまつをする。(タオルを持ってくる)
- 毎日入浴して疲れをためない。
- 睡眠をじゅうぶんとる。

### 朝食は大事です！！

朝食を食べていないと「なんだか頭がぼんやりする」なんてことはありませんか？それは私たちを元気にしてくれるエネルギー源が不足しているからです。朝食は一日を元気に過ごすための大事なスイッチです。「早寝・早起き・朝ごはん」で、毎日を元気に過ごしましょう。持久走大会の練習をしっかりとできるように、少しでも朝ごはんを食べてから登校してください。

#### からだのスイッチ

体の栄養補給ができ、体温が上がります。体の調節機能が働きも高まり、やる気が出ます。

#### あたまのスイッチ

脳に糖分が補給され、脳が活性化します。

#### おなかのスイッチ

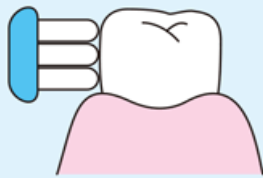
消化器官が刺激を受けて、排便がうながされます。



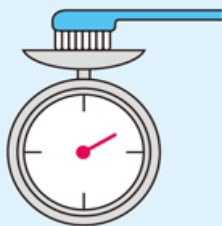
# がつかはひ 11月8日はいい歯の日

## はきほん 〇歯みがきの基本

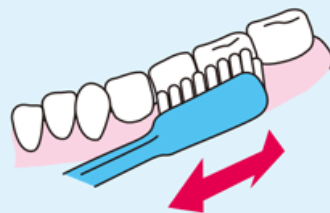
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、  
歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が  
広がらない程度)でみがく



小きざみに動かす(5~10mmを  
目安に1~2歯ずつみがく)



## 〇むし歯にならない食生活のポイント

①だらだら飲食は危険!



②寝る前の歯みがきは必ず!



③おやつ・飲料は糖分の少ない  
ものを!



口の中に食べ物があると、  
歯が溶けやすい状態になりま  
す。だらだら食べていると、  
ずっとむし歯になりやすい  
状態が続くことになります。

寝ているときは唾液の量が  
減り、むし歯菌が増えやすくな  
ります。寝る前の歯みがきは、特  
に大切です。

口の中に残りやすい、砂糖が  
多い、歯にくっつきやすいおや  
つは要注意。食べる時間を  
決める、食べたあとはすぐに歯  
をみがくことも大切です。

## 〇歯ブラシチェックをしよう

毎日使う歯ブラシはわずかな毛  
の開きでも、

『よこれを落とす力』が弱まる  
ことがあります。

歯ブラシは1か月に1本を目安  
に取り替えましょう。



11月9日は「いい空気の日」

続けよう!  
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ  
がたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を  
2カ所あける

