



ほけんだより

すこやか

令和元年11月6日 NO. 11

柏市立藤心小学校 保健室



深まる秋

朝夕冷えこむようになってきました。だんだん冬が近づいていることを実感しますね。体が寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすかったり、体調をくずしやすくなったりします。自分でかぜ予防を心がけて、この時期も元気にのりきりたいですね。12日から始まる持久走練習にも毎日続けて参加して、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

11月の保健目標

手洗いとうがい

ウイルスがからだに入る前に洗い流そう。

十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。

室内を適度な湿度に

カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。



マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。



ぶくぶく

ガラガラ

ガラガラ



口の中の汚れを洗い流す



のどの奥まで洗う感じで



しあげにもう1回♪

マスク、きちんとつけてる？

問題外... あごマスク？ 鼻、出てるよ...

鼻からあごまできちんと入れようね♪

★10月の出席停止は…感染性胃腸炎 1名、溶連菌感染症 1名、水痘(水ぼうそう) 1名 でした。
インフルエンザによる欠席は、いません。

「姿勢に気をつけよう」



あなたの姿勢はどうですか？
自分ではなかなか分かりづらいので、
ときどきおうちの人にも
チェックしてもらってね！



こんな習慣は「背骨」がゆがんでしまうかも・・・

- 字を書くときや本を読むとき、ゲームをするときなどに、背中を丸めている
- いつも同じ方の手でカバンを持ったり、肩にかけたりしている
- 足を組むとき、上にする足がいつも同じになっている
- 横を向いてねるときの方向がいつも同じになっている

11月8日はいい歯の日
あなたはきちんとみがけてる？
1日1回は鏡を見ながら
ていねいにみがこう！！

1学期の歯科検診では、むし歯や歯肉の状態が心配な人がとてもたくさんいました。むし歯も歯肉炎も予防するためには、ていねいな歯みがきが大切です。歯ブラシを小さく動かして、みがくようにしてみましよう。みがいた後は、おうちの人にもチェックしてもらえるといいですね。

いい歯をつくるために、よくかんで食べよう

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
いっぱい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

