

ほけんだより 11月

2023.11.1
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでください。

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になりました。体が寒さになれていないこの時期は、気温が下がると体調を崩す人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬にそなえて、早寝早起き朝ごはん、運動、手洗い・うがいを意識して行い、冬を健康にすごしましょう。

11月の保健目標

冬を健康にすごそう



おさらい 手洗いが必要なタイミングは?



11月8日は「いい歯の日」!!

むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

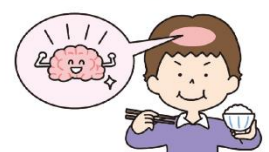
- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が()であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は []cmくらいでよい。
- ものを食べるとき、よく []と脳がかっばつにはたらく。
- []には、口の中の食べかすや菌を洗い流すはたらきがある。
- 軽い歯肉炎は、きちんと []を続けるとなおすことができる。



- []の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5~2
 ぬける前 歯みがき
 なおしたばかり かむ
 むし歯 だ液 砂糖 塩
 しゃべる 3~4 痛みどめ
 はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1...1.5~2 2...かむ 3...だ液 4...歯みがき 5...はえたて

みなさん手洗いはしっかりと行っていますか? 手には見えないバイ菌がたくさんついてます。水で手のひらを洗うだけでなく、石けんをつけて手のこうや指の間、つめの間も洗いましょう。

そして、「手をふく」ことまでが正しい手洗いです。毎日、清けつなタオルやハンカチを必ず持ってきて、手をふきましょう。



カゼひいたかも...早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ