

11月ほけんだより

朝や夜は寒さが増してきました。もうすぐそこまで冬が近づいてきていますね。この時期は、体が寒さになれていないため、風邪をひきやすくなります。また寒くなってきたことで、水を使うことが嫌になり、手洗いが適当になっていませんか？感染症の予防は、手洗いとうがいが基本です！今からしっかりと予防していきましょう。体調管理に気をつけて、今月も元気にすごしましょう！

感染症に負けない体を作ろう！



よくねる



バランスのよい
食事



そとで元気に
あそぶ

服装で体温調節しよう

寒さ対策というと、厚着をしたり、暖房にたよってしまいがちですが、その日の気温や部屋の温度など、すごし方に合わせた服装えらびを心がけましょう！

★下着を着る

体温をにがさず、温かい空気をためてくれるよ。

★上手に重ね着

室内も室外も同じ服装だと、体温調節がうまくできません。室内では上着をぬいだり、上手に重ね着をしましょう。



空気も気持ちも換気でリフレッシュ！



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができます。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



換気のギモンQ & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとこえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

2~5年生の保護者の皆様へ

色覚検査のお知らせ

本校では1年生を対象に、色覚検査の希望調査を実施し、希望された児童に検査を実施しております。

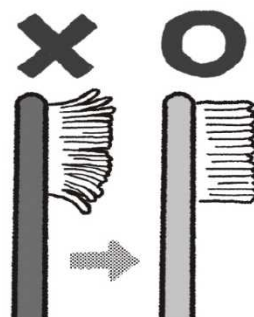
他学年でも検査を希望される場合には、検査を受けることができますので、担任までお知らせください。

締め切り: 11月17日(金)



11月8日は、「いい歯の日」です。1学期に歯科検診をしてからしばらくたちますが、みなさんの歯の具合はどうか？
そして今週は「歯みがき週間」です。朝と夜に歯をみがくことができた
ら、歯みがきカードに色をぬりましょう！

まずは、あなたがいつも使っている歯ブラシをチェックしてみよう！
毛先がバサバサとひらいていないかな？
毛先がひらいたら、あたらしい歯ブラシと交換しよう！



みがき残しはないかな？

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

どうしてたくさん噛まの？

食事の時、「よくかんで食べましょう」と言われたことがあると思います。
それは「よくかむ」ことによるメリットがたくさんあるからです！



むしば よぼう
虫歯の予防



ふと
太りにくなる



のう はったつ
脳が発達する



い ちょう はたら たす
胃や腸の働きを助ける



は
歯ならびがよくなる

ほかにも、表情が豊かになったり、活舌がよくなったり、がんの予防にもなるよ。
よくかんで食べて、健康な生活を送りましょう！

歯
はきれい！？

スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしげると
つぎ ころ か
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて
か あ わる からだ
噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると
かいふく ことはあり
ません。しっかり歯
みがきして大切な歯
を守りましょう。

