

ほけん だより 11月

令和5年11月1日 原田小学校 保健室

11月8日は、「立冬」といって、暦の上ではこの日から冬が始まりますが、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。また、11月8日は、「いい歯」の日でもあります。食事を楽しむためにも、スポーツを楽しむためにも、「あなたの歯」大切にしましょう。

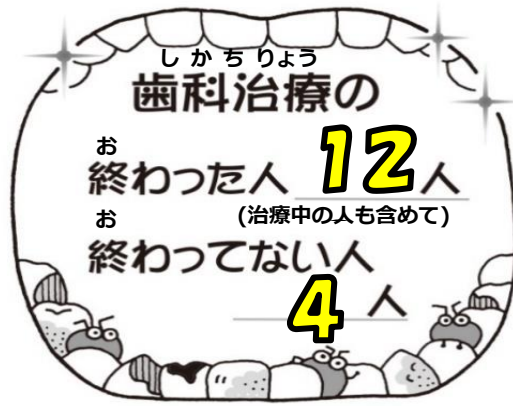


11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前** 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前** 必ず歯みがきしましょう
- 痛くなる前** 定期的に歯医者さんに行きましょう

むし歯があり受診を勧められた人の受診率は、75%です。治療が終わっていない人が4名です。むし歯が大きくなる前に、まだ治療が終わっていない子どもは、早めに受診しましょう。



歯はスポーツ選手の歯はきれい!?

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。

歯をしっかりと食いしげると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、歯が一本でも抜けて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。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。

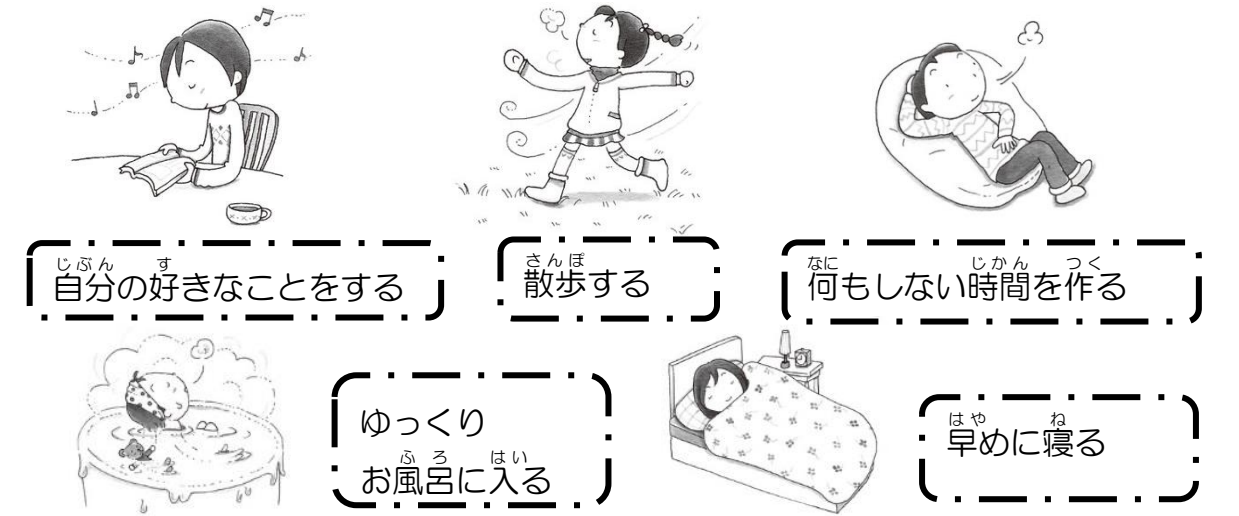
こころ けんこう かんが ほけん目標 心の健康について考えよう

こころ からだ 心と体 はとてもなかよし

「みなさんの心は健康ですか？」心はお天気のようにその日その時の状態によって変化していきます。うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みなさんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。心は目に見えませんが、疲れてくると、「気が付いて」と体にサインを送ります。

- こんな体の症状には注意
- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
 - 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
 - やる気がでない 人と会うのがめんどろ

サインに気が付いた時は、ゆっくり過ごして、心と体を休めましょう。



“体が成長する中で変化する心”

みなさんの体は、大きく成長し変化するとともに、「心」も変化しています。今まで好きだった趣味に気持ちが向かなくなったり、好きな子が気になったり、お友達との関係になやんだり、人の言葉や態度に気になってしまうこともあるでしょう。なやんだとき、自分のありのままの気持ちをやさしく受け止めてあげましょう。あなたの「心」はあなたのもの。どんな気持ちをもつかは人それぞれちがいます。あなたが感じる心と向き合うことを大切に過ごしてくださいね。この心の変化は、だれにでもある大人への成長の一步です。心は揺れながら成長していくのです！

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認!

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

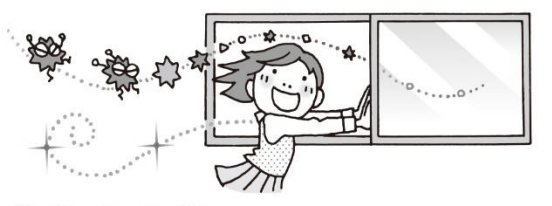


体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



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。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっている結露ができやすくなります。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。

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。

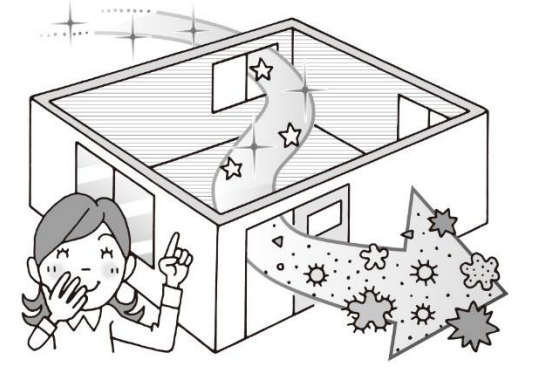
においがこもる



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。



トイレを使ったら、しっかり流れたか確認しましょう。よごしてしまったらおそうじをします。トイレのスリッパもならべます。次に使う人のためにできることを一人一人が心がけましょう。

うんちは体からのお便りと言われていて、自分の体の健康状態をチェックすることができます。これから寒くなって体調を崩しやすくなる時期になりますので、うんちからのお便りを確認して、健康な生活習慣ができているか振り返ってみましょう。



トイレのあとは必ず手洗い



汚したら拭いておこう
流し忘れはないかな?
はきものをそろえて

