

## げんき からだ 元気な体づくりのポイント!

11月の保健目標

じょうぶな体をつくろう

はやねはやお 早寝早起きをし、朝ごはんを必ず食べて登校してください。



1 夜ふかししない(よくねる)



2 バランスよく食べる



3 外で元気に遊ぶ



## むし歯になりやすい生活をしていませんか



あま 甘いものをたくさん飲み食いする



よくかまないで食べる



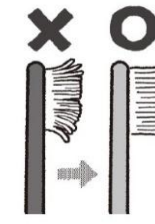
おやつをだらだら食べる

きれいな歯は、一生の宝物です。

衛生検査 11月12日(水)



1本ずつみがく



歯ブラシの点検をしよう!



軽い力でみがこう!



鏡を見ながらみがこう!

咳がでる時は必ずマスクをしてね



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

## 歯科衛生士さんによる歯みがき教室を行いました!(1年生)

歯のみがき方を教えてもらいました。歯がつるつるになりました。うれしかったです。



### おうちの方へお願い

【10月の感染症】マイコプラズマ肺炎15、新型コロナウイルス2、感染性胃腸炎1、水痘1

★マイコプラズマ感染症の流行について

全国的にもマイコプラズマ肺炎が流行しています。本校においても複数の報告があります。咳を主症状とし、発熱、頭痛などの症状。咳が徐々に激しくなり、しつこい咳が2~3週間持続する場合があります。咳が長く続くときは、かかりつけ医への受診をお願いします。予防法…手洗い、うがい、マスクの着用、換気、十分な睡眠やバランスのよい食事など

★「11月8日いい歯の日」にちなんで、ご家庭で歯みがきテストを実施していただき、みがき残しの確認をしてください。実施期間は、11月12日(水)~26日(水)です。



もしかして風邪?

# ひとくなる前に 予防しよう

令和7年度歯みがきキャラクターを募集しています。優秀作品は、12月の保健だよりに

掲載したり、保健室前や校内の流しに掲示したりします。

しめきりは、11月5日(水)です。たくさんの作品をまっています。

check /

## 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかも  
しれません。そんなときは悪化を防ぐために  
次の5つの対策をしてみましょう。

## たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをおかず、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

## 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

## 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

## ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

## 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。