

11月のほけんだより

令和4年 11月1日
大村市立富の原小学校
11月 ほけんしつ

朝・晩はずいぶん冷え込むようになりました。まだ寒さになれていないこの時期は、体調を崩しやすい時期です。富の原小学校でも、腹痛や吐き気、急に発熱をする人など、体調を崩す人が増えてきました。また、今年はインフルエンザが流行する恐れもあり、まだまだ感染症の予防に注意が必要です。これからやってくる本格的な冬、そしてかぜやインフルエンザの流行シーズンにそなえて、丈夫な体を作りましょう。

～感染症対策は、「ま・か・し・て」！～

マスク

特に、かぜ症状があるときには、マスクをつけましょう。

かんき

30分に1回以上は、かんきを行いましょう。

しょうどく

てあらいができないようなときにも、おすすめです。

てあらい

食事前、トイレの後、外出後など、こまめ手をあらおう。

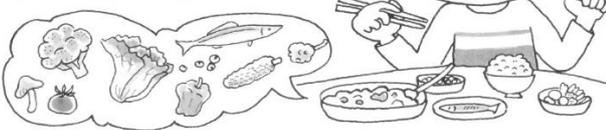
かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント?

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



裏面もお読みください。

11月8日は「いい歯」の日

11月8日は、「いい歯」の日です。

子どもの歯も大人の歯も、全部一本ずつしか生えてきません。そんな大切な歯を守るためにどうすればよいのか、自分の生活を振り返りながら考えてみましょう。

歯からみなさんへ
のお願いです…。

いつもきれいに してください。



食べ物に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口の中にとさないように、きちんと取りのぞいてください。

痛みには、理由があります。



「飲み物が歯にしみる」「ひびくような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。病気がかかっているかもしれないから、ほうっておかないで！

かんたんには とにかえられません。



かみの毛やつめは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。日頃からていねいにケアしてください。

ときどきフロの手もかいてください。



早めに悪いところを見つけ、早めに治りようすることが、健康な歯を守るカギ。また、歯の表面についた歯垢は、自分では除去することができません。定期的に歯医者さんでみてもらいましょう。

年をとっても一緒にいさせてください。



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯をたもち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いをこめて始めました。ずっと大切にしてくださいね。

<すごい!!かむといいことがたくさん>

- 満腹感が得られ、ひまをふせぐことができる。
- 食べ物本来の味がよくわかる。
- あごが発達し、歯が正しくはえそろう、かみ合わせがよくなる。
- 脳がしげきされ、脳の発達に効果があると言われている。
- 「だ液」がたくさんでて、口の中をきれいにしてくれる。
- よくかむことででる「だ液」には、発がん物質を消すはたらきがある。
- 胃や腸の消化・吸収を助けてくれる。

よくかんで食べましょう!

