

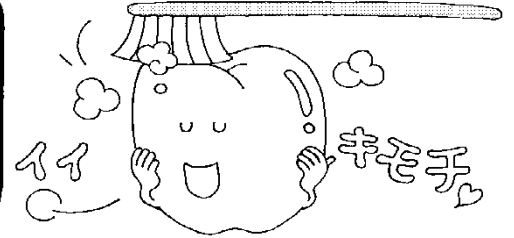
# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和元年 11月 1日



朝夕の風の冷たさに秋の深まりを感じるようになりました。11月8日は「立冬」です。冬がもう近づいていますね。体が寒さになれていないこの時期は、風邪をひいたり体調をくずしたりしやすい時期でもあります。かぜやインフルエンザにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

11月8日はいい歯の日  
あなたはきちんとみがけてる？  
1日1回は  
鏡を見ながら  
ていねいにみがこう!!



## むし歯のできる条件は？

「①歯+②むし歯菌+③砂糖+④時間の経過」という4つの条件がそろって、むし歯ができます。それぞれについて、もう少し詳しく見てみましょう。



## むし歯になりやすくなる原因

- ①歯→歯の質が弱い、歯ならびが悪くてみがきにくいなど。
- ②むし歯菌→歯こうが歯についている、みがき残しが多いなど。
- ③砂糖→甘い物をたくさん食べるなど。
- ④時間の経過→だらだら食べ続ける、食後に歯みがきをしないなど。



★4つの条件がそろわないように、食べたらいねいに歯をみがき、甘い物をひかえめにするとういでもね。



よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。どんな働きをしているのかをわかりやすく説明しているものが、「ひみこのはがいーぜ」です。食事をするときにはまずは1口30回噛むことを目標によく噛んで食べて健康な身体を手に入れましょう！

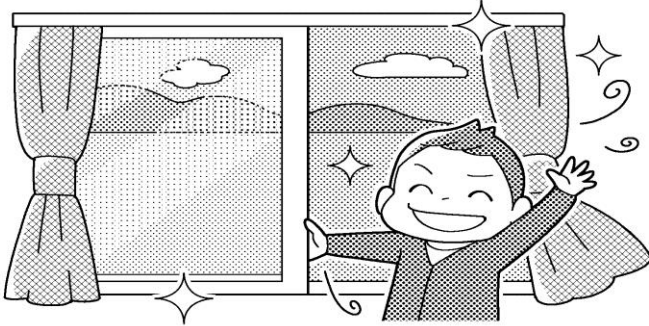
<p><b>ひ</b> ひまんぼうし 肥満防止</p>	<p><b>み</b> みかく はったつ 味覚の発達</p>	<p><b>こ</b> ことば はつおんが 言葉の発音が ハッキリ。</p>	<p><b>の</b> のう はったつ 脳の発達</p>
<p><b>は</b> は びょうきよぼう 歯の病気予防</p>	<p><b>か</b> がんよぼう がん予防</p>	<p><b>い</b> いちよう はたら 胃腸の働き をよくする。</p>	<p><b>せ</b> ぜんりょくとうきゅう 全力投球</p>

# 11月9日 がつこのか いい空気の日 くいき

## 11月9日は“換気の日” かんき



換気かんきをしない部屋へや（教室きょうしつ）には細菌さいきんやウイルスういるす、ほこりほこりなどが漂いただよ、体調不良たいちょうふりょうや病気びょうきを引き起こす原因げんいんとなります。寒くてもこまめに換気かんきをしましょう。



### 換気かんきをすると

- ・ウイルスういるすや細菌さいきんなどを外そとに出だすことができる
- ・酸素さんそを取り込むことができる
- ・湿気しつせきを取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温しつおんを調整ちようせいすることができる

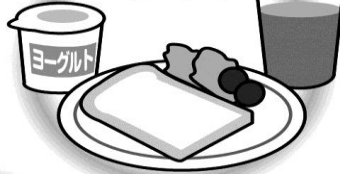
© 少年写真新聞社 2019

## いいうんちをするには？

うんちがしたくなったら  
がまんをしないでトイレトイレに行こう



野菜やさいやヨーグルトなどを  
食べよう



からだを  
よく動かそう



まいにち、きまった時間じかんに  
トイレトイレに  
行くようにしましょう



いいトイレ  
11月10日は  
「トイレの日」です

あなたのうんちはどれかな？

バナナウンチ



けんこうなウンチです！

コロコロウンチ



食物しょくぶつせんいや  
水分すいぶんをとりましょう

ビヨロビヨロウンチ



食物しょくぶつせんいをとり、  
腹筋はらぢんをきたえましょう

ビシャビシャウンチ



病気びょうきなどで、おなかを  
こわしていませんか？

ビシャビシャ/  
コロコロウンチ  
をくりかえす



ストレスをためない  
ようにしましょう

汚よごさず、清潔せいせつに使つかおう

紙しの無駄むだつかいを  
しないようにしよう

気持ちよく  
使つかいたい  
みんなの  
トイレ

使つかった後は  
水みづを流ながそう

スリッパはきちんとしてるえよう



# しせい こころ よい姿勢を心がけよう！！

「寒いなあ〜」と感じたとき、なるべく寒さにふれないように下を向いたり、背中を丸め“体がまる〜く”なっていませんか？姿勢が悪いと、体にいきよをおよぼすだけでなく、運動や勉強に集中できなったり、不注意でケガをしてしまうこともあります。そこで今回は、毎日の生活をふりかえりながら、「よい姿勢」について考えてみましょう。

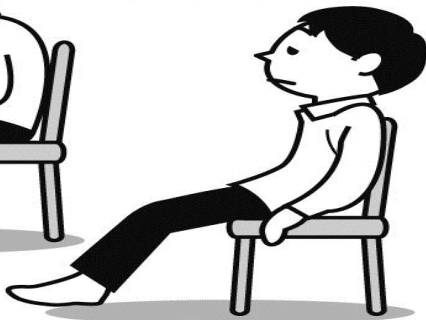
## こんな姿勢で座ってない？



猫背



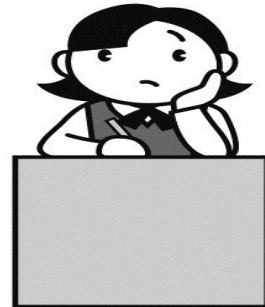
腰を前にずらす



足を組む



ほおづえ



こんな悪い姿勢を続けていると・・・



わるいくせがついて、背骨もゆがんでしまう。

かた肩こり、まっとう頭痛、腰痛の原因になる。

ないぞう内臓をあっぱく（おさえつける）するので、胃腸（おなか）のはたらきがわるくなる。

ノートや本に顔を近づけすぎると、視力が悪くなる。

## こんな姿勢で生活しよう！

つくえ机とおなかの間はこぶし一つ分あける。

背すじをまっすぐのばして、背もたれにはよいかからない。

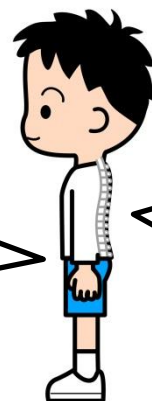
あごをひく。

あたま頭をあげる。

りょうあし両足の裏をゆかにつける。

おなかをひっこめる。

背すじをのばす。



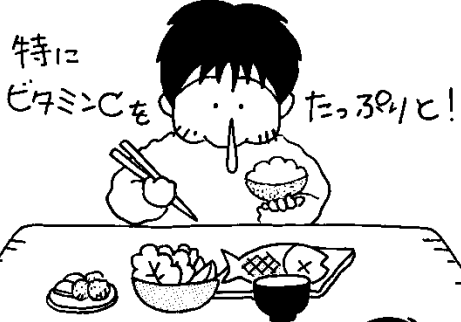
# カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませる  
ことも心がけましょう。



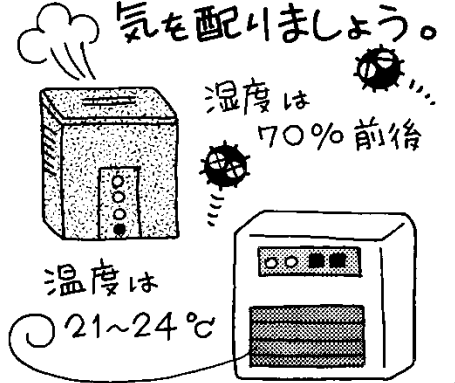
早い早めの対策が、  
早く元気になるためのカギ。  
温かくして ゆっくり休もう。

しっかり食べて  
栄養をとりましょう。



特に  
ビタミンCも たっぷり！

室内の温度・湿度にも  
気を配りましょう。



急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...  
こんな症状のときは **インフルエンザ**かも!?

早めに病院へ行き  
治療を受けましょう。

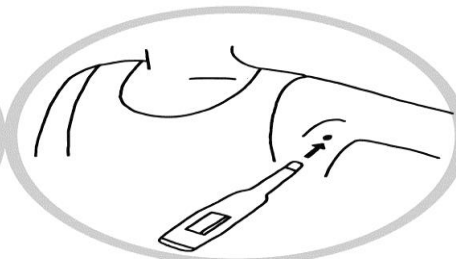


## 体温のほかり方

(わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとしめます

### 【正しくはかるために】

- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。



### ～保護者の方へ～

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、インフルエンザにかかりにくくなる、かかっても軽い症状ですむという効果があります。抗体がつくまでには2~3週間かかります。1~2月の流行期の前に抗体をつけるためにも、11月から12月初旬までに接種しておくことをおすすめいたします。

### 10月 ハンカチ・ティッシュ・つめきり調べ 結果発表!!

健康委員会が行っている  
「ハンカチ・ティッシュ・つめきり調べ」で  
すべて全員0がついたクラスは「さくら」でした。  
2回連続!! 素晴らしいです。  
次のクラスが各項目で全員0でした。  
3-1・・・ティッシュ、つめ切り  
4-2・・・ティッシュ、つめ切り

おめでとう!

