

ほけんだより 11月

市川市立行徳小学校
保健室
令和6年11月1日

日に日に風が冷たくなってきました。思わず体がふるえてしまうこともありますね。
寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。体の中から温まると、内臓の動きが活発になり全身の血行もよくなります。また、体が温まれば、心のこわばり(緊張)も少しは解けて、ホッと一息つけるはずですよ。
勉強や習い事に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしてみてくださいね。



アウトメディアチャレンジカードについて

11月11日(月)～17日(金)に、アウトメディアチャレンジカードの記入を行います。「わたしのアウトメディアルール!」を決めて、チャレンジが達成できた日は、色をぬります。また「6月と比べてどうなったか」を記入してもらいます。今から考えておきましょう。



～保健行事～

・すこやか検診—11月12日(火) 9:00～10:50

対象者：5年生希望者、6年生一部

・就学時健康診断—11月29日(金) 12:45～



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかりと手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

ハンカチ、ティッシュを持ってこない人が増えています。必ず、持ってきてみましょう!!

歯の健康チェックをしよう!

11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ～く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか? 正しいと思う番号を選んでね(一つとはかぎりません)。

- ①スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ②スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③人がたくさんいる場所に出かける
- ④暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤無理をしないで、夜は早めに寝る



正解は②④⑤です。かぜのひきははじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。

正しい歯みがきの方法

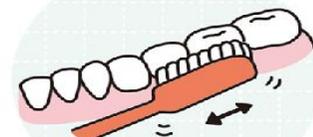
①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



保護者の方へ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ!

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い (顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している (熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。