

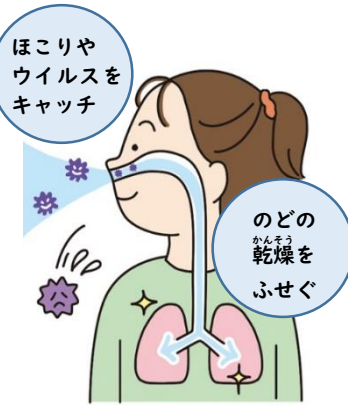
あき 深まり、あさばん ひ ひ ふに 日中との寒暖差もあり、この時期はかぜをひきやすいです。本格的な冬の到来に備えて、かぜに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

11月の保健目標

よぼう
かぜの予防をしよう！

はなこきゅう 鼻呼吸のススメ

さむ じょじょ 寒さが徐々にきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、呼吸をするときに鼻と口のどちらをつかっているのでしょうか。「口で呼吸している」という人は要注意です。冬のかわいた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目も持っています。手洗い・うがい・睡眠(休養)などとあわせて、私たちのからだに本来持っている仕組みもしっかり使い、元気に過ごしたいですね。



て あら 手を洗いましょう

トイレの後や食事の前などしっかり手洗いはできていますか。手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

手を洗った後に濡れた手を服で拭いたり自然乾燥をしたりしている人はいませんか。手洗いの後はハンカチを使って、しっかりと手をふきましょう。



11月8日は「歯」の日

きょう 今日、1・3・5年生は歯科衛生士さんに「歯のお話」をしていただきました。また、1・3年生は、歯みがきの仕方についても教えていただきましたね。1・3・5年生の皆さんは、今日の授業で学習したことを他の学年のお友達や家族にお話してあげてください。いつまでも美味しく楽しく食事ができるよう、みんなで口の中の健康を保っていきましょう。

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

引用・参考文献：東山書房「健康教室」

保護者の皆様へ

業間マラソン前の健康診断を実施します。

健康診断実施日

11月16日(木) 9:30～ 1・2・5年

13:00～ 3・4・6年

健康診断は体操服(冬用でかまいません)で行います。準備をお願いします。

事前に配付しています、業間マラソン前健康調査の提出締め切りは11月2日(木)となっております。まだの方は、担任までご提出ください。健康診断結果については所見のあった者のみにお知らせいたします。持病や気になることがある場合は、かかりつけの医師とご相談ください。