

# ほけんだより

神宅小学校  
21.11.2  
11月

10月に急に寒くなり、体がびっくりした  
かもしれませんね。今年はインフルエンザが  
流行するのではという説もあるようです。

コロナの予防を続けることで、かぜもイン  
フルエンザも合わせて予防しましょう。予防  
接種をするなら、今月中がおすすです。

**かぜをひきやすいのは、こんな人**

今月の保健目標

かぜの予防に  
つとめよう

スポーツ選手は歯を大切に

歯をグッとかみしめると、全身の力が瞬間的にアップします。たとえば、野球でボールを打つときやサッカーのシュートをするときに、私たちは無意識に歯を食いしばって、強い力を出しています。

スポーツで力を出すときには、こうして歯をかみしめることがとても大切なのです。



そこで、日本のオリンピック候補選手は定期的な歯科検診が義務になっています。金メダルのためには歯の健康を守る努力もあつたのですね。

そのほかのプロのスポーツ選手も、毎日の歯みがきはもちろん、タバコを吸わない、定期的に歯科に行くなど、歯の健康に気をつけています。



すい眠不足の人



あまり運動しない人



ストレスがたまっている人



早ね・早起きの人



よく体を動かしている人



3食で栄養バランスがとれている人

## みんなのトイレ きれいのポイントは?



11月10日は  
「いいトイレの日」

大リーグで大活躍した大谷選手が試合中にもゴミを拾うのは、「他の人が落とした運を拾っている」そうです。トイレでも、そんな運を拾えるかもしれませんね。



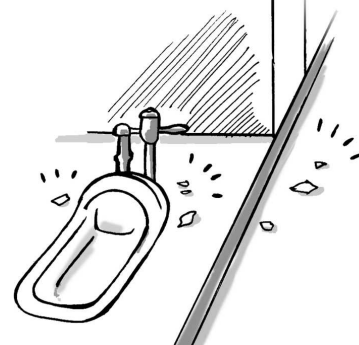
空気中の  
ウイルス  
対策も大事

POINT 1  
行きたくなったら  
早めに行く

POINT 2  
和式トイレは  
一歩前へ

POINT 4  
手はトイレの  
手洗い場で  
洗おう

POINT 3  
流しやすれや  
落とし物は  
ないか確認



◆保護者のみなさまへ◆  
今年オリンピック、パラリンピック、大リーグでも日本人の活躍がたくさんありました。でも、小学生では運動が「得意な子」と「苦手な子」の二極化が進んでいます。その原因は日頃の運動習慣。スポーツの教室に通わなくても、外遊びや休日にしっかり体を動かす習慣をつけて、かぜなどにかかりにくい体力もつくよう、ご協力をよろしくお願いいたします。