

ほけんだより 11月

2024.10.31

助任小学校
保健室

朝夕の寒さが厳しくなりました。服装を工夫して、体温調節をしましょう。かぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期になります。今まで以上に、手洗い・うがい・換気をしっかりと、予防しましょう。



寒ーい冬に備えて「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。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。

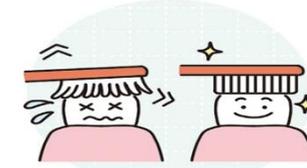


- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

11月8日は「いい歯の日」

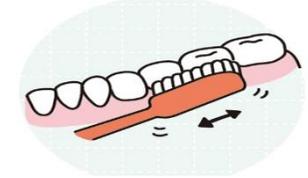
正しい歯みがきの方法を知っていますか？正しく歯をみがくために、次のことに気をつけましょう。

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



前歯の外側と内側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べかすや歯垢をとりましょう。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさん、トイレの水を流す前、うんちの様子を見えていますか？うんちは、体からの大切なお手紙です。

バナナうんちは、健康な証拠です。コロコロうんちは、便秘気味です。積極的に水分をとって運動しましょう。ぴちゃぴちうんちは、下痢です。食べ過ぎないようにしたり、ストレスをためないように好きなことをしたりしましょう。



ぐっすり眠るコツは、お風呂にある！？

11月26日は「いい風呂の日」です。だんだんと寒くなってきました。寝る前に、湯船につかっていますか？湯船につかると体が温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなります。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

