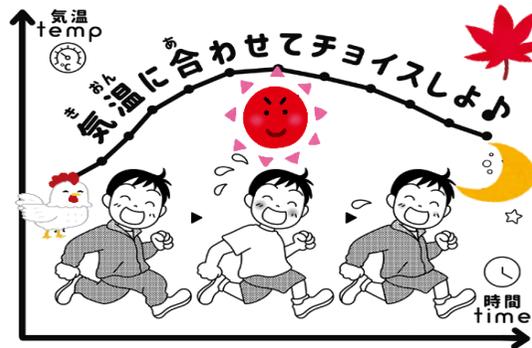


ほけんだより 11月

令和7年11月4日(火) 高原小学校保健室

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷えこむ日が多くなってきましたね。秋から冬へと変化していくこの時期、寒暖差疲労に悩んでいませんか？実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。疲労がたまると、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。毎日、元気にすごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

寒暖の差に注意 / 朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



11月10日は『いもトイシの日』



トイレをきれいに使うことができますか？いつも掃除係の人がきれいにしてくれています。必ず、出る前に汚してないかチェックして、いつもきれいに保ちましょう！



汚してしまったらペーパーでサッとふきとっておきましょう。ゴミが落ちていたら、ひろってゴミ箱にね。



きれいに並べられていると気持ちがいい！



11月8日は『いい歯の日』



みなさんは日頃から、歯を大切にできていますか？健康で豊かに楽しく生きていくためには、自分の歯でかんで食べるというのが、とても重要です。80歳になっても20本以上の歯を維持できるように『8020(はちまるにいまる)運動』という活動があります。みなさんも自分の歯をこれからも大切にしていきましょう

いい歯にしよう ミニQ&A

Q1. 歯をみがくときは…？

- ① 力を入れてみがく
- ② 軽くみがく



Q2. 歯ブラシは…？

- ① こきざみに動かす
- ② 大きく動かす



Q3. 歯みがきするタイミングは…？

- ① 食べたらずぐ
- ② 2時間くらいたってから

Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…？

- ① なおせる
- ② なおせない



※歯肉炎…歯ぐきがはれてしまうお口の病気

☆答えは保健室前に掲示しています。正解できたか見に来てね！

マイコプラズマ肺炎について

- ▶ 高原小学校でも、10月中マイコプラズマ肺炎に感染する児童がたくさんいました。
- ▶ マイコプラズマ肺炎は最初は似た症状が現れ、1~2日遅れてせきが出始め、1ヶ月くらいつづくのが特徴です。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、アルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防できます。
- ▶ せきで感染が広がるため、せきの出ている人はマスクを着用して、まわりにうつさないようにしましょう。