

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

ほけんだより 11月

家庭版

令和3年11月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

11月に入り、すいぶん風が冷たくなりました。この季節はインフルエンザや感染性胃腸炎など、冬に多い感染症も流行し始める時期でもあります。体調を崩すと、抵抗力が弱ってくるので、感染しやすくなります。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活の見直しをしていきましょう。



11月の保健目標 きれいな歯を大切にしよう

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動のことを「8020運動」と言います。年をとっても20本以上歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切に、食べることをずっと楽しめる「いい歯」でいることができるようにしましょう。



持久走大会にむけて運動をしよう！

持久走大会まで1か月を切りました。運動をすることは、骨や筋肉を強くしたり、内臓の健康を保ったり、血液の流れを良くしたりします。しかし、いきなり無理な運動をすると体に負担がかかってしまいます。少し頑張ればできる程度の運動から始めて、少しずつ運動をする時間や量を増やしてみましょう。自分のベスト記録が出るといいですね！

※11月22日より持久走前の健康観察が始まります。

忘れずに記入しましょう！保護者の方の押印も確認しましょう。



ほけん いんかい 保健委員会での取組

保健委員会でマスクの付け方についてお話ししました。また、10月は「目に優しい生活について」放送によるクイズを行いました。

こんなことしていませんか？



あごにか
けている



はな・くち
鼻・口が
でている



サイズが合
っていない



よくマスク
をさわる

正しいマスクのつけかた

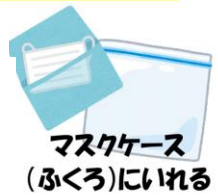


はな・ほほ・あご

はずす時にきをつけてほしいこと



家で捨てる

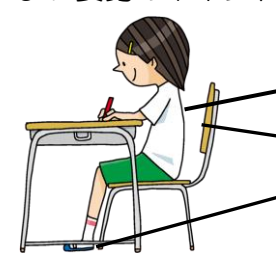


マスクケース
(ふくろ)にいれる

マスクを着けている時は「鼻・ほほ・あご」に隙間がないよう気を付けましょう。ゴムの紐が伸びていたり、マスクが大きすぎたりしないようにしましょう。また、マスクは家に持ち帰って捨てましょう。

目に優しい生活について～よい姿勢のポイント～

よい姿勢のポイントをチェックして、「いつもよい姿勢」で学習しましょう。



- ①いすに深く座り、背すじを伸ばします。
- ②背もたれにはよりかかりません。
- ③両足の裏全体を床につけます。



机とおなかの間・背中と背もたれの間…グー1つつ分あける
目と本やノート…パー2つつ分あける(30cm程度)



感染症対策は「ま・か・し・て」！



① マスクをつける



② かんきをする



③ (手や指を) しょうどくする



④ 手を洗う