

# 11月のほけんだより

館林市立第四小学校 保健室



木の葉が色づきはじめ、だんだんと秋もふかまってきましたね。朝晩はぐっと冷えこむようになり、あたたかい服がかかせない季節になりました。これからの時期は、かぜやインフルエンザがはやりやすくなります。今年はインフルエンザの流行がふだんより早く、すでに学級閉鎖になった学校もあります。元気にすごすために、手洗い・うがいをしっかりと続けましょう！

## 手あらいのポイント

手には目に見えないばいきんがついていることがあります。外から帰ったとき、ごはんの前、トイレのあとには、せっけんでていねいに手をあらいましょう。指のあいだやつめのまわりも忘れずに！



## 秋の食べもので元気に！

さつまいも、りんご、きのこなど、秋にはおいしくて体にいい食べものがたくさんあります。季節にあった食べ物は体の調子をととのえるだけでなく、四季を感じながら食事を楽しむことにもつながります。バランスよく食べて、体の中から元気になるようにしましょう！



## マスクのつけ方

せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけましょう。マスクは鼻と口をしっかりとおおうようにつけるのがポイントです。

つけたりはずしたりするときは、ひもを持つようにしましょう。



## ミニクイズ！

Q：かぜをひかないようにするために、大切なことはどれでしょう？

- ① お風呂に入らない ② 手洗い・うがいをする ③ 夜ふかしをする

こたえはうらめんのさいごに！



## かぜのひきはじめに注意したいこと

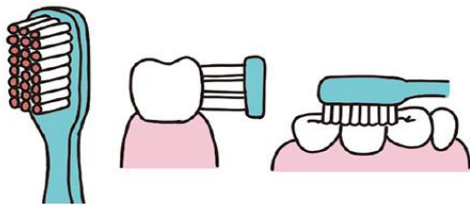
くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも？！「かぜは万病もと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気をひき起こしてしまうおそれがあります。「いつもとちがうな…」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事はビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね！



# は 歯 ブラシ

## じょう ず つか を上手に使おう

とつぜんですが、11月8日は何の日か知っていますか??「1・1・8」で、「いい歯の日」です。  
 はをきれいにみがくには、はのかたち ばしょにあわせて、はのいろいろな部分を使うことが大切です。  
 は じょうず つか はをみがきましょう。



ぜん めん 全面

は ひょうめん あ かみ合わせ  
 歯の表面、かみ合わせ



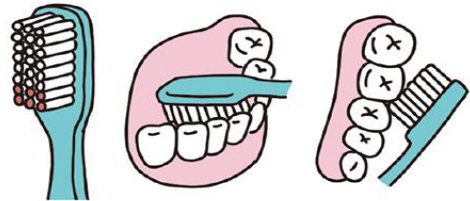
つま 先

あ かみ合わせの小さな凹凸、  
 おくば おくば あいだ  
 奥歯と奥歯の間など



わき

は しにく さかいめ  
 歯と歯肉の境目、  
 まえば まえば あいだ  
 前歯と前歯の間など



かかと

まえば がわ  
 前歯のうら側、  
 おくば がわ  
 奥歯のてまえ側など



### 保護者の方へ

～朝の健康観察について～



寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。登校前にはご家庭  
 でお子さんの朝の健康観察をお願いいた  
 します。お子さんの体調が優れないとき  
 には、無理に登校させず、ご家庭でゆっ  
 くり休養をさせてください。  
 よろしくをお願いいたします。

#### 朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない

