



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つてきましたね。朝晩はぐっと冷えこむようになり、あたたかい服がかかけない季節になりました。これからは、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、手あらい・うがいをしっかりと続けましょう！



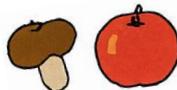
手あらいのポイント

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、ごはんのまえ、トイレのあとには、せっか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！



秋の食べ物で元気に！

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物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ります！



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、ゾクッと寒気を感じたりしたら、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、すぐに元気になれるといいですね！



マスクのつけ方

せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけるましょう。マスクは鼻と口をしっかりとおおうようにす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、大切なことはどれでしょう？

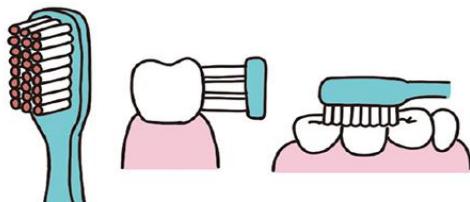
- おふろに入らない
- 手あらい・うがいをする
- 夜ふかしをする

こたえはうらめんのさいごに！。



は 歯ブラシ を上手に使おう

とつせんですが、11月8日はどの日か知っていますか？？「1・1・8」で、「いい歯の日」です。歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



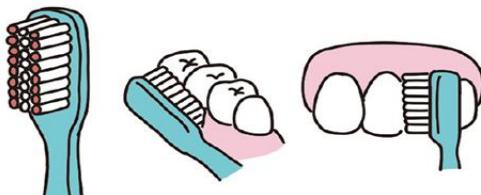
ぜん
全面

歯の表面、かみ合わせ



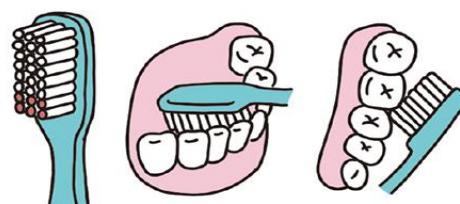
さき
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと

前歯のうら側、
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。

よろしくお願ひいたします。

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

