

ほけんだより 11月号

令和6年11月7日(木)

館林市立第四小学校

保健室

11月に入り、寒い!と感じる日が多くなってきましたね。11月7日は立冬といって暦上での冬の始まりです。これからどんどん日が短くなり、また寒さも厳しくなっていきます。本格的な冬が来る前に、しっかり体力・免疫力をつけて風邪や感染症にかかりにくいからだを作りましょう!

じきゅうそうれんしゅう

持久走練習がはじまりました



10月24日(木)から、持久走記録会に向けて練習がスタートしました。苦手に思っているひともいるかと思いますが、「無理のない速さで走り続ける」ことを目標に頑張ってください!また、事故を防ぐためにも体調管理には十分気を付けるようにしてください。少しでも体調が悪い、変だと感じたら無理をしないようにしましょう。

うんどうまえ

運動前にかくにんしょう!



よる
夜はしっかり
ね
寝ましたか?



あさ はん
朝ご飯は
た
食べましたか?



みじか
つめは短く
き
切りましたか?



じゅんびうんどう
準備運動は
しましたか?



たいちょう
体調は
バッチリですか?

11月8日は「いい歯の日」!

みなさんは毎日欠かさず歯みがきしていますか?11月8日は、11(いい)8(は)の語呂合わせで「いい歯の日」とされています。この機会に自分の歯みがき習慣と歯の健康について考えてみましょう。

み
見てみよう!
じぶん
自分の歯ぐき



いろ

みため

さわると

しゅっけつ
出血

けんこう は
健康な歯



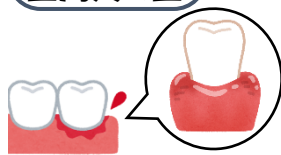
うすいピンク

ひきしまっている

かたい

しない

しにくえん は
歯肉炎の歯



あか、あかむらさき

はれて丸くなっている

ぷいぷよしている

は
歯みがきなどです

は
ぎの歯ブラシは大丈夫?

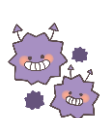
歯ブラシチェック!



- ☐ ブラシの毛は開いていませんか?(後ろから見て毛がはみ出ていたら×)
- ☐ 1ヶ月以上同じ歯ブラシをつかっていませんか?

カゼひきさん、ふえてます!

最近「のどがいたい」「鼻水が出る」「寒気がする」など、カゼ症状で保健室に来る人が増えています。発熱やカゼで欠席する人も多くなってきました。気温が下がり、空気が乾燥してくると体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザなど感染症の流行にも注意が必要です。運動や規則正しい生活でからだの免疫力を高めて秋冬を乗り越えましょう!



カゼや病気に打ち勝つために!



からだの外からガード!



しょうどく
消毒

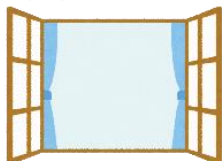
てあら
手洗い



きおん あ
気温に合わせた
いふく ちょうせつ
衣服の調節



かんき
換気



マスク



からだの中からガード!



バランスのよい食事



十分な睡眠

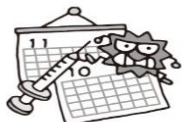


運動・外遊び



たくさん笑う

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいのか?

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの?

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



保護者のみなさまへ



11月に入り、感染症が流行する季節になりましたので、今まで以上に健康管理の徹底、朝ごはんの摂取、休息・睡眠時間の確保等、ご配慮いただきますようお願いいたします。

