

とほけんだより 11月

R6.11.1 (金)
館林市立美園小学校
保健室

秋も深まり、朝晩は冷え込む季節となりました。この時期は、1日の中での気温差がとても激しく、体調不良を訴える児童が増えています。朝から体調が良くない場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休みましょう。また、風邪を引かないように、カーディガン等を羽織り、衣服の調節ができる支度を整え、風邪を予防しましょう！

さむさを防ぐ「くふう」を知ろう

〇身につける

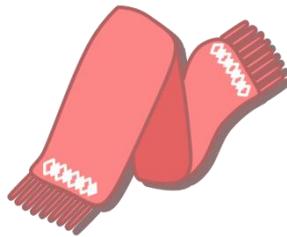
ぼうし



てぶくろ



マフラー



厚い靴下



〇「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、「首」「手首」「足首」の3つのことです。これらは、太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化を受けやすいところです。ここをあたためると、からだのすぐ近くにポカポカになります。寒さから、からだをしっかりと「ガード」しましょう！！



寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

11月8日は「いい歯の日」

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。

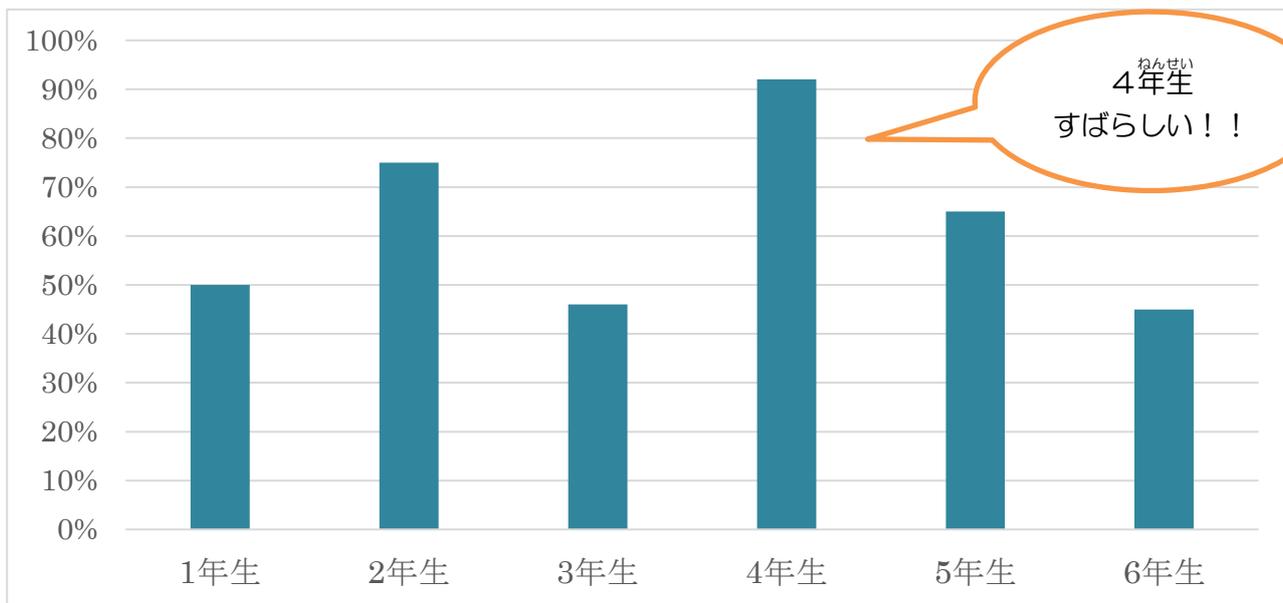


よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

下のグラフは、今年のむし歯の治療率です！！



むし歯は自然になおりません。必ず治しましょう！