ほけんだより 11月

大阪市立新高小学校　保健室　令和８年１１月６日

１１月２６日は「いいふろの日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちいいですね。お湯は熱いほうが温まるイメージがあるかもしれませんが、実は４２℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。おすすめは、３８～４０℃。血管が拡がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。夜はゆっくりと湯船につかって１日の疲れを取ってくださいね。





おなか元気！3つのポイント

朝ごはん



朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

食物繊維



ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

運動



体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。

風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！
捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



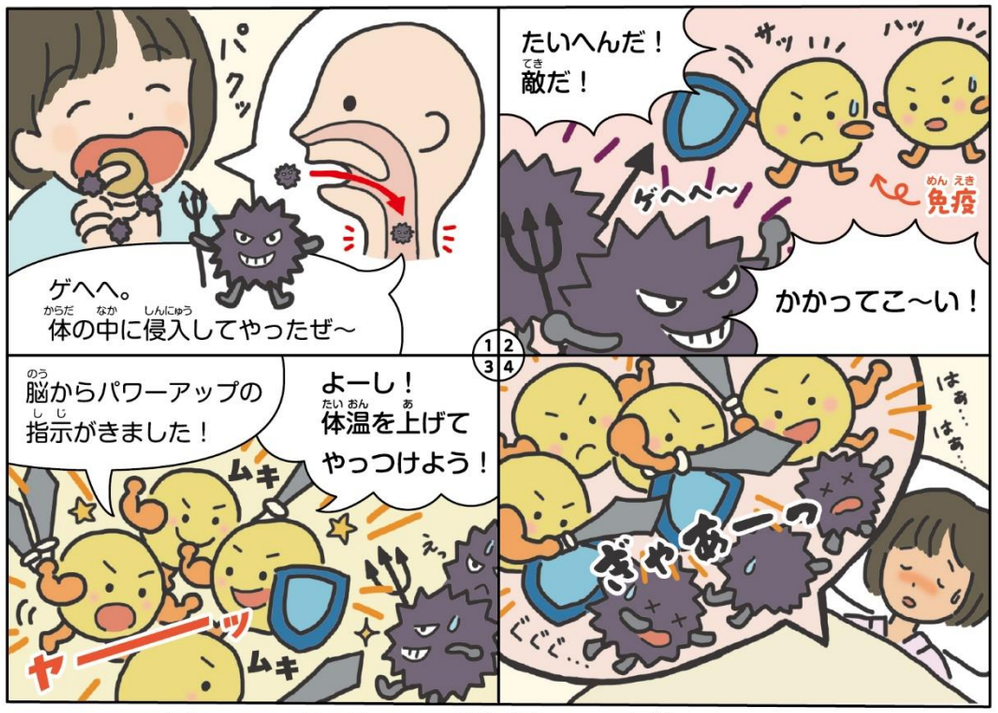
菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

歯がなくなるとどうなるの？



歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。
毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



ただいまの後・いただきますの前に手洗いを！



どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因 200種類以上のウイルスや細菌



症状 37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因 インフルエンザウイルス

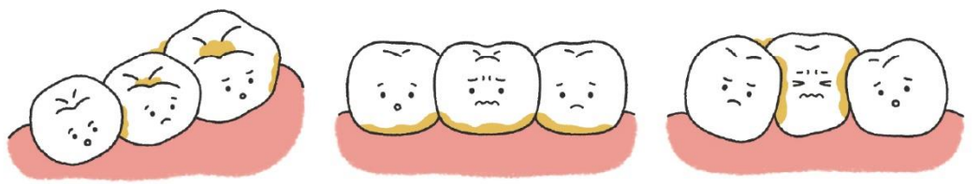


症状 38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

鏡でcheck✦みがき残し0

みがき残しやすいところ



奥歯

歯と歯ぐきのさかいめ

歯ならびがデコボコしているところ

✦✦✦ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ✦✦✦