

# ほけんだより

11月



2025年11月 長池小学校 保健室

ひ日にひに気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪をひく人が増えてきます。これからやってくる冬に備えて、「早ね・早起き・朝ごはん」、運動、手あらい・うがいなど、風邪に負けない強い体を作りましょう。

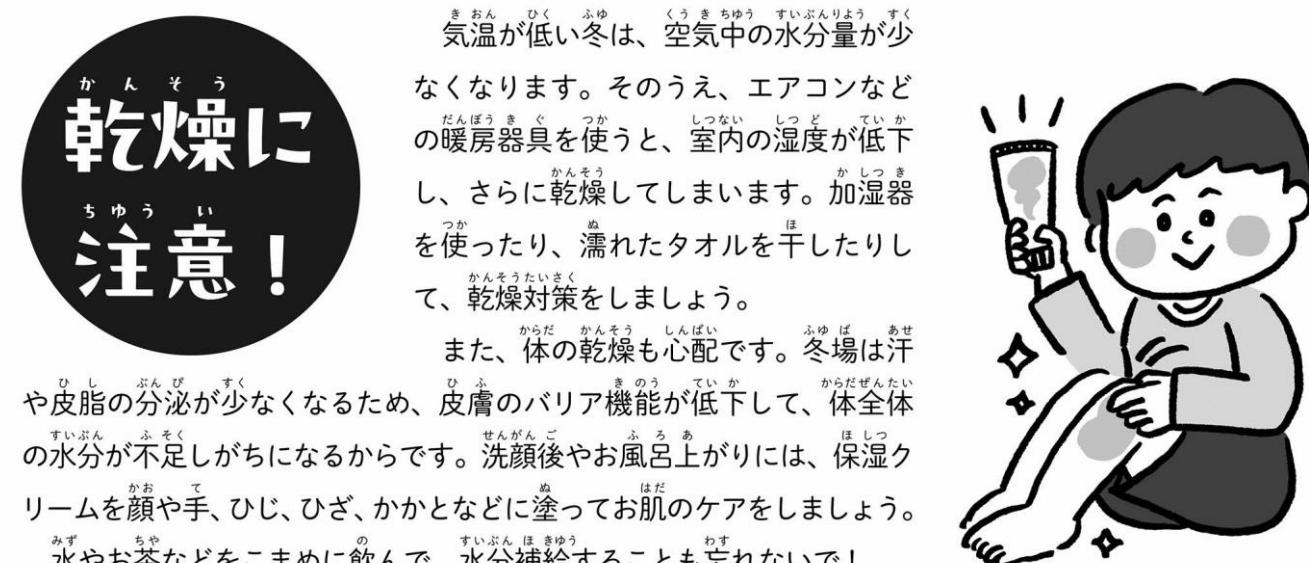
## かぜのひきはじめに注意したいこと

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！「かぜは万病のもと」と言われるよう、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引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、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！



## 乾燥に注意！



また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！

11月8日は「いい歯の日」

は  
歯ブラシ

じょうすつか  
を上手に使おう

は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。



## よく噛むことは健康にもいいんだよ



## 心が落ち着く夜と朝のよい習慣

夜、一日を上手にしめくくり、元気に朝をむかえられるように、体と心によい習慣を身につけましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすりねむること、そして、朝、カーテンを開けてお日さまの光をあびて、深呼吸することです。そうすれば、毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。

